



SERVING SENIORS 2026年4月午餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐：周一至周五上午 11 点、中午 12:15、下午 1:15/周六至周日上午 11 点和下午 12:15。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 扁豆汤 鹰嘴豆酱卷饼* * 鹰嘴豆酱、羊奶酪、生菜、番茄、洋葱和全麦薄饼 有机五彩胡萝卜 柠檬第戎油醋汁沙拉 混合水果	2 肉丸和意面酱 全谷物意大利面 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	3 虾仁盖浇饭 糙米 黑豆 整粒玉米 梨丁 巧克力饼干	4 苹果蔓越莓烤猪肉 小扁豆蔬菜抓饭 青豆 全麦卷 苹果酱 人造黄油	5 左宗棠鸡 糙米 胡萝卜片 西兰花 菠萝块
6 索尔兹伯里牛排配肉汁 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦面包 柑橘 人造黄油	7 猪肉配姜葱汁 什锦蔬菜 全麦卷 热带水果 人造黄油	8 牛肉火鸡玉米饼沙拉* * 火鸡和牛肉末、黑豆、切达奶酪、番茄和罗马生菜 全麦烤玉米片 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	9 苹果蔓越莓鸡肉 蒸全粗麦粉 小甘蓝 苹果酱	10 面包夹鳕鱼 白豆 全谷物汉堡面包 混合水果 嘉年华饼干 塔塔酱	11 咖喱鸡 糙米 花园什锦蔬菜 梨丁	12 帕尔马干酪猪肉 全谷物意大利面 芝麻菜配白豆 青豆 菠萝块
13 烧烤鸡胸肉 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 苹果酱	14 烤西兰花鸡肉 糙米 焦糖胡萝卜 混合水果	15 田园蔬菜汤 柠檬胡椒金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 全谷物汉堡面包 新鲜橙子	16 墨西哥炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 葡萄干	17 肉丸和意面酱 全谷物意大利面 青豆 杂粮面包 菠萝块 黑巧克力饼干 人造黄油	18 烤火鸡胸肉配肉汁 青豆 胡萝卜片 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	19 匈牙利猪肉 糙米 什锦蔬菜 梨丁
20 博洛尼亚素酱意面 全谷物通心粉 小甘蓝 全麦卷 苹果酱 人造黄油	21 面包屑罗非鱼 糙米菠菜 加州什锦蔬菜 杂粮面包 葡萄干 人造黄油 柠檬汁	22 土耳其俱乐部沙拉* * 火鸡、切达奶酪、番茄、罗马生菜和培根块 全麦卷 柑橘 蓝奶酪沙拉酱 人造黄油	23 汉堡肉饼 生菜和番茄 牧场什锦豆子 全谷物汉堡面包 热带水果 番茄酱 芥末酱	24 戴德拉齐尼火鸡全谷物意面 青豆 胡萝卜片 混合水果 黄油糖饼干	25 猪肉配洋葱肉汁 糙米抓饭 什锦蔬菜 梨丁	26 鸡肉奶油芝士拌宽面 全谷物通心粉 西兰花 花椰菜 葡萄干
27 土豆皮鳕鱼 糙米 青豆 全麦卷 桃丁 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁	28 烤鸡小腿 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 杂粮面包 混合水果 人造黄油	29 意式蔬菜汤 火鸡胸肉片 普罗卧奶酪 生菜和番茄 西兰花葡萄干沙拉 全谷物汉堡面包 苹果酱 芥末酱	30 肉汁肉丸 奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 葡萄干 人造黄油			

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥1000 毫克

餐食可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、小麦。

菜单可能会更改

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议捐赠金额为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。