SERVING SENIORS

# 2026 年 11 月早餐菜单

Gary and Mary West Senior Wellness Center

早餐：周一至周五，上午 7-8 点 / 周六至周日，上午 8-9 点

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 菠菜蘑菇炒蛋<br>烤土豆丁<br>全麦面包<br>燕麦片<br>桃丁<br>人造黄油和果冻 | 黑豆<br>蛋饼<br>碎奶酪<br>炖番茄<br>法吉达什锦蔬菜<br>全麦玉米饼<br>菠萝块 | 乡村香肠肉汁<br>全谷物饼干<br>炒土豆块<br>热带水果 | 煮鸡蛋<br>芸豆沙拉<br>全谷物蓝莓松饼<br>新鲜橙子 | 煎蛋卷<br>炒土豆块<br>奶油菠菜<br>全麦面包<br>菠萝块<br>人造黄油和果冻 | 火鸡香肠饼<br>薯饼<br>全麦英式松饼<br>桃丁<br>番茄酱和果冻 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 墨西哥炒蛋<br>斑豆<br>全麦玉米饼<br>柑橘 | 火鸡香肠饼<br>烤土豆丁<br>全麦英式松饼<br>苹果酱<br>人造黄油和果冻 | 煎蛋卷<br>奶油菠菜<br>全麦面包<br>热带水果<br>果冻 | 斑豆<br>碎奶酪<br>蛋饼<br>嘉年华什锦蔬菜<br>全麦玉米饼<br>混合水果 | 火鸡香肠饼<br>烤甜土豆<br>全谷物蓝莓松饼<br>菠萝块<br>人造黄油 | 煮鸡蛋<br>全谷物香蕉松饼<br>桃丁<br>番茄汁<br>人造黄油 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ***新品！*** 鸡蛋小食<br>花椰菜<br>***新品！*** 全谷物法式吐司条（3 根）<br>柑橘<br>糖浆 | 煎蛋卷<br>羽衣甘蓝<br>全麦英式松饼<br>热带水果<br>人造黄油和果冻 | 火鸡香肠饼<br>烤土豆丁<br>全谷物迷你华夫饼<br>菠萝块<br>人造黄油和糖浆 | 全谷物早餐卷饼<br>西班牙糙米<br>嘉年华什锦蔬菜<br>葡萄干 | 黑豆<br>蛋饼<br>法吉达什锦蔬菜<br>全麦玉米饼<br>桃丁 | 火鸡火腿<br>烤甜土豆<br>全麦英式松饼<br>热带水果<br>人造黄油 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 蛋饼<br>法吉达什锦蔬菜<br>全谷物迷你华夫饼<br>葡萄干<br>糖浆 | 洋葱辣椒炒蛋<br>洋葱和甜椒<br>黑豆<br>全谷物玉米松饼<br>新鲜橙子 | 火鸡香肠饼<br>烤甜土豆 🧂<br>全麦面包<br>热带水果<br>人造黄油和果冻 | | 煮鸡蛋<br>番茄汁<br>全麦英式松饼<br>葡萄干<br>人造黄油和果冻 | 煎蛋卷<br>调味菠菜<br>全谷物香蕉松饼<br>混合水果 |
| 30 | | | | | |
| 墨西哥炒蛋<br>斑豆<br>全麦英式松饼<br>热带水果<br>人造黄油和果冻 | | | | | |

**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 3.00 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。