

JANUARY



2026年1月午餐菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 烤火鸡胸肉 鸡肉肉汁 小扁豆蔬菜抓饭 西兰花 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	2 全谷物虾仁什锦炒饭 玉米砂锅 青豆 杂粮面包 梨丁 Nutty Buddy 威化棒 人造黄油	2 鸡腿肉 红椒杏仁酱 全谷物通心粉 胡萝卜片 黄瓜番茄沙拉 混合水果	4 糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 菠萝块
5 鸡肉和饼干* 奶油土豆泥 加州什锦蔬菜 *开胃菜中提供全谷物饼干 苹果酱	6 多层薄三明治 整粒玉米 卷心菜沙拉 全谷物汉堡面包 梨丁	7 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 有机彩虹胡萝卜沙拉 配柠檬第戎醋汁 混合水果	8 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	9 虾仁盖浇饭 糙米 黑眼豆 整粒玉米 梨丁 巧克力饼干	10 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	11 左宗棠鸡 糙米 胡萝卜片 西兰花 菠萝块
12 帕尔马干酪猪肉 芝麻菜配白豆 什锦蔬菜 全麦卷 草莓苹果酱 人造黄油	13 瑞典肉丸 全谷物鸡蛋面 加州什锦蔬菜 全麦面包 混合水果 人造黄油	14 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	15 柠檬鸡肉意面 烤土豆丁 小甘蓝 全麦卷 梨丁 人造黄油	16 土豆皮鳕鱼 茄米 焦糖胡萝卜 全麦面包 全谷物什锦水果脆片 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁	17 炒猪肉 全谷物意大利面 毛豆 炒什锦蔬菜 菠萝块 幸运饼干	18 索尔兹伯里牛排配肉汁 奶油土豆泥 西兰花 全麦卷 苹果酱 人造黄油
19 ~马丁·路德·金纪念日~	20 肉丸 地中海普塔内斯卡酱 全谷物鸡蛋螺旋意面 青豆 胡萝卜片 混合水果	21 玉米浓汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 全谷物汉堡面包 草莓苹果酱	22 墨西哥炖猪肉 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱	23 迷你蟹肉饼 炸虾全谷物意面 西兰花 菠萝块 杂粮面包 嘉年华饼干 人造黄油	24 肉汁火鸡胸肉 奶油土豆泥 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	25 猪肉炒糙米 胡萝卜片 炒什锦蔬菜 葡萄干
26 戴德拉齐尼火鸡全谷物意面 西兰花 草莓苹果酱	27 墨西哥辣味炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 胡萝卜片 全谷物玉米松饼 新鲜橙子	28 亚洲鸡肉凉面* *鸡肉、全谷物意面、甜豌豆、卷心菜、葱花和亚洲调味酱 梨丁 香醋油醋汁	29 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	30 三文鱼肉饼配酱汁 糙米菠菜 加州什锦蔬菜 全麦卷 全谷物什锦水果脆片 柠檬汁 人造黄油	31 全谷物豆子奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 盛典玉米沙拉 青豆 苹果酱	

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。