



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 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	2 苹果蔓越莓鸡肉 蒸全粗麦粉 小甘蓝 苹果酱	3 独立日特别菜单 全牛肉热狗 牧场什锦豆 全谷物热狗面包 全谷物什锦水果脆片 芥末酱	4 咖喱鸡 糙米 花园什锦蔬菜 梨丁	5 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
6 全谷物豆子奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 西部风味玉米 青刀豆、番茄和洋葱 葡萄干 牛奶	7 全谷物素鸡米花 蔓越莓橙汁 什锦蔬菜 (1 杯) 全麦面包 梨丁 牛奶 人造黄油	8 奶油西兰花汤 火鸡瑞士奶酪 生菜和番茄 (1 杯) 卷心菜沙拉 全麦玉米饼 菠萝块 牛奶 芥末酱	9 烤鸡胸肉 柠檬斯卡帕里耶洛酱 全谷物螺旋意面 利马豆 加州什锦蔬菜 鲜苹果 牛奶	10 汉堡肉饼 生菜和番茄 (1 杯) 薯饼 全麦汉堡包 全谷物什锦水果脆片 牛奶 番茄酱 芥末酱	11 杏子芥末鸡肉 五彩炒糙米 西兰花 胡萝卜片 菠萝块 牛奶	12 全谷物素大虾什锦饭 整粒玉米 蒸卷心菜 全麦卷 新鲜橙子 牛奶 人造黄油
13 第戎芥末鸡 糙米 奶油菠菜 炖番茄 桃丁 牛奶	14 奶油白汁火鸡 全谷物鸡蛋面 整粒玉米 西兰花 混合水果 牛奶	15 亚洲风味鸡肉凉面* *鸡肉丁、全谷物意面、甜豌豆、卷心菜、胡萝卜、葱和芝麻 新鲜橙子 牛奶 香醋油醋汁	16 左宗棠风味炒猪肉 糙米 青豆 全麦卷 拌黄瓜 苹果酱 牛奶 人造黄油	17 全谷物脆皮鳕鱼 小茴香酱 焦糖胡萝卜 西兰花 全麦面包 混合水果 白巧克力 夏威夷果饼干 牛奶 人造黄油	18 牛肉馅饼 蘑菇肉汁 奶油土豆泥 什锦蔬菜 全麦卷 梨丁 牛奶 人造黄油	19 加勒比炖鸡 椰香糙米 大蕉 青刀豆配红辣椒 全谷物玉米松饼 葡萄干 牛奶 人造黄油
20 克里奥尔炖牛肉 小扁豆蔬菜抓饭 药草拌胡萝卜 杂粮面包 混合水果 牛奶 人造黄油	21 维拉克鲁斯罗非鱼 五彩炒糙米 什锦蔬菜 全麦卷 鲜苹果 牛奶 人造黄油 柠檬汁	22 扁豆汤 鸡蛋沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 (2 片) 桃丁 牛奶	23 素食玉米饼派 盛典玉米沙拉 什锦蔬菜 全麦面包 菠萝块 牛奶 人造黄油	24 新品! 烤大蒜马沙拉肌肉拌面 全谷物螺旋意面 加州什锦蔬菜 青豆 全麦卷 葡萄干 巧克力饼干 牛奶 人造黄油	25 烤火鸡胸肉配肉汁 糙米 西兰花 甜菜根沙拉 梨丁 牛奶	26 鸡肉和饼干 焗番茄 豌豆和胡萝卜 热带水果 牛奶
27 回锅肉 糙米 西兰花 亚洲什锦蔬菜 杂粮面包 葡萄干 牛奶 人造黄油	28 红椒鸡 全谷物螺旋意面 焦糖胡萝卜 卷心菜 全麦面包 新鲜橙子 牛奶 人造黄油	29 泰式鸡肉沙拉* *鸡肉丁、全谷物通心粉、甜脆豆、卷心菜、胡萝卜 拌黄瓜 桃丁 牛奶	30 烧烤鸡肉 大蕉 紫甘蓝卷心菜奶油沙拉 全麦汉堡包 鲜苹果 牛奶	31 帕尔马干酪脆皮罗非鱼 糙米 青豆和洋葱 胡萝卜片 全麦卷 混合水果 糖饼干 牛奶 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁		

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。