SERVING SENIORS

2026 年 11 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
						照烧肉丸 五彩炒糙米 什锦蔬菜 杂粮面包 梨丁 人造黄油
2	3	4	5	6	7	8
火鸡肉白酱配全麦意面 青豆 盛典玉米沙拉 热带水果	帕尔马干酪猪肉 全谷物通心粉 芝麻菜配白豆 杂粮面包 桃丁 人造黄油	*新品！* **意式火鸡肉意面沙拉** 配时蔬 鹰嘴豆沙拉 全麦卷 草莓苹果酱 人造黄油	烤鸡胸肉 南瓜籽墨西哥酱 香菜酸橙糙米饭 黑豆 甜大蕉 混合水果	三文鱼肉饼 小茴香酱 糙米 焦糖胡萝卜 梨丁 巧克力饼干	猎人烩鸡胸肉 全谷物意大利面 青豆 柑橘	猪肉丁 经典白酱 糙米 什锦蔬菜 全麦面包 葡萄干 人造黄油
9	10	11	12	13	14	15
意大利牛肉和火鸡 烤全谷物通心粉 花园什锦蔬菜 杂粮面包（2 片） 菠萝块 人造黄油	猪肉炒饭 什锦蔬菜 热带水果 全麦卷 幸运饼干	白豆汤 鸡蛋沙拉 拌黄瓜 胡萝卜葡萄干沙拉 杂粮面包（2 片） 梨丁	黑椒烤罗非鱼 五彩炒糙米 黑豆 卷心菜沙拉 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油 鞑靼酱和柠檬汁	鸡胸肉 椰子咖喱酱 糙米 西兰花 花椰菜 葡萄干	烤火鸡胸肉 蔓越莓橙汁 整粒玉米 青豆 全麦卷 苹果酱 人造黄油	鸡胸肉条 番茄莎莎酱 全谷物螺旋意面 托斯卡纳什锦蔬菜 青豆 什锦水果酥
16	17	18	19	20	21	22
土豆脆皮鳕鱼 大蒜帕尔马干酪炒糙米（1 杯） 青豆 胡萝卜片 混合水果 鞑靼酱和柠檬汁	鸡胸肉 牧场沙拉酱 香菜酸橙糙米饭 牛仔豆 炖南瓜 葡萄干	**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*** 柑橘 香醋油醋汁	火鸡辣椒 西兰花 意式时蔬 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	多层薄三明治 烤豆子 胡萝卜片 全谷物汉堡面包 梨丁 Nutty Buddy 威化棒 番茄酱、芥末和蛋黄酱	鸡腿肉 红椒杏仁酱 全谷物通心粉 青豆 克里奥尔黄瓜沙拉 混合水果	糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 菠萝块
23	24	25	26	27	28	29
鸡胸肉 杏子芥末酱 德尔莫尼科土豆 加州什锦蔬菜 全麦卷 桃丁 人造黄油	*新品！* 日式咖喱牛肉 糙米 花椰菜 青豆配红辣椒 梨丁	鸡小腿 烧烤酱 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 混合水果	***感恩节特供*** 烤火鸡胸肉 禽肉肉汁 玉米面包沙拉酱 奶油土豆泥 青豆 全麦卷 新鲜橙子 南瓜派 人造黄油和蔓越莓酱	猪肉丁 焦糖香醋洋葱酱 青豆 焦糖胡萝卜 全麦卷 梨丁 嘉年华饼干 人造黄油	鸡肉法吉达 黑豆 香菜酸橙卷心菜沙拉 全麦玉米饼 桃丁 墨西哥肉酱	瑞士牛排 糙米 玉米甜椒 青豆杏仁 新鲜橙子
30						
鸡胸肉 地中海酱料 全谷物螺旋意面 青豆 混合水果						

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。