JANUARY

SERVING SENIORS

2026 年 1 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 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 菰米 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~ 烤鸡小腿 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 菠萝块	**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。