



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5
	黑豆 蛋饼 碎奶酪 炖番茄 亚洲什锦蔬菜卷饼 全麦玉米饼 菠萝块 牛奶	炒蛋 红薯角 全麦面包 混合水果 牛奶 人造黄油和果冻	蛋饼 火鸡火腿 全谷物英式松饼 炒土豆块 热带水果 牛奶 果冻	煎蛋卷 奶油菠菜 全麦面包 苹果酱 牛奶 人造黄油和果冻	火鸡香肠饼 土豆饼 全谷物英式松饼 桃丁 牛奶 人造黄油和果冻
7	8	9	10	11	12
火鸡火腿 烤甜土豆 全谷物蓝莓松饼 菠萝块 牛奶 人造黄油	蛋饼 火鸡香肠串 炒土豆块 燕麦圈 葡萄干 牛奶	煮鸡蛋 全谷物香蕉松饼 热带水果 番茄汁 牛奶 人造黄油	斑豆 碎奶酪 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 柑橘 牛奶	墨西哥炒蛋 斑豆 全麦玉米饼 新鲜橙子 牛奶	煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 桃丁 牛奶 人造黄油和果冻
14	15	16	17	18	19
煮鸡蛋 黑豆沙拉 全谷物香蕉松饼 新鲜橙子 牛奶	煎蛋卷 蒜香菠菜 全谷物英式松饼 梨丁 牛奶 人造黄油和果冻	火鸡香肠串 烤土豆丁 全谷物华夫饼 菠萝块 牛奶 人造黄油和糖浆	全谷物早餐卷饼 红薯角 苹果酱 牛奶	黑豆 蛋饼 亚洲什锦蔬菜卷饼 全麦玉米饼 桃丁 牛奶	火鸡火腿 瑞士奶酪片 烤甜土豆 全谷物饼干 热带水果 牛奶
21	22	23	24	25	26
蛋饼 亚洲什锦蔬菜卷饼 全谷物华夫饼 葡萄干 牛奶 糖浆	烤芝士辣椒 花豆罐头 (3/4 杯) 西兰花 全谷物玉米松饼 柑橘 牛奶	火鸡香肠饼 烤甜土豆 全谷物英式松饼 梨丁 牛奶 人造黄油和果冻	菠菜蘑菇炒蛋 炒土豆块 全麦面包 热带水果 牛奶 人造黄油和果冻	煮鸡蛋 全谷物蓝莓松饼 葡萄干 番茄汁 牛奶	火鸡香肠串 烤土豆丁 全谷物煎饼 菠萝块 牛奶 糖浆
28	29	30			
墨西哥炒蛋 黑豆 全谷物英式松饼 新鲜橙子 牛奶 人造黄油和果冻	火鸡香肠饼 烤甜土豆 全谷物煎饼 苹果酱 牛奶 糖浆	煮鸡蛋 全谷物英式松饼 葡萄干 番茄汁 牛奶 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 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。