



午餐菜单 2025 年 5 月

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 肉汁肉饼 土豆泥 浇汁胡萝卜 全麦卷 葡萄干 人造黄油	2 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 梨丁 燕麦葡萄干饼干	3 素炒饭* * 主菜配糙米 青豆 热带水果	4 奶酪白汁猪肉 全谷物青菜意面 什锦蔬菜 菠萝块
5 ~ 双五节 ~ 全麦豆子和奶酪卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 梨丁 肉桂糖饼干	6 烤手枪腿 普切塔酱 全麦螺旋通心粉 甘蓝 新鲜苹果	7 通心粉汤 全麦蟹肉意面 黑豆沙拉 新鲜橙子	8 烧烤排骨肉饼 炒玉米 全麦汉堡包 调味热苹果	9 瑞典肉丸 全麦螺旋通心粉 炒什锦蔬菜 新鲜橙子	10 素食辣味炖豆 糙米 西兰花 菠萝块	11 蘑菇肉汁肉丸 土豆泥 小甘蓝 全麦面包 热带水果 人造黄油
12 ~ 母亲节 ~ 鸡肉扁意面 全麦螺旋通心粉 什锦蔬菜 葡萄干 草莓小酥饼	13 鸡肉和饼干* 土豆泥 加州什锦蔬菜 * 前菜中的全麦饼干 新鲜苹果	14 扁豆汤 鹰嘴豆卷饼* * 鹰嘴豆泥、菲达芝士、生菜、番茄、洋葱和全麦玉米饼 有机胡萝卜沙拉配 柠檬油醋汁蔬菜沙拉 菠萝块	15 肉馅三明治 整粒玉米 拌卷心菜 全麦汉堡包 葡萄干	16 马铃薯皮鳕鱼 五彩糙米饭 黑豆 菠萝块 巧克力曲奇 塔塔酱 小袋柠檬汁	17 川香猪肉 糙米 西兰花 柑橘	18 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 梨丁
19 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包 柑橘 人造黄油	20 姜葱炒猪肉 乡村什锦蔬菜 全麦卷 热带水果 人造黄油	21 牛肉火鸡玉米卷沙拉* * 火鸡肉和牛肉、黑豆、切达芝士、番茄和罗马生菜 全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	22 烤手枪腿 配蔓越莓第戎酱 调味彭尼馅饼 小甘蓝 新鲜苹果	23 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 新鲜苹果	24 咖喱鸡 糙米 什锦蔬菜 梨丁	25 帕尔马干酪焗猪肉 芝麻菜配白豆 全麦面包棒 热带水果
23 ~ 阵亡将士纪念日 ~ 全牛肉热狗 农场豆子 全麦热狗面包 全麦混合水果脆片 牛奶 芥末	27 烤奶油火鸡 糙米 浇汁胡萝卜 梨丁	28 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包 (2 条) 新鲜橙子	29 墨西哥炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 斑豆 全麦玉米饼 苹果酱	30 肉丸和意面酱 全麦意大利面 西兰花 菠萝块 罗娜多恩饼干	31 肉汁火鸡胸肉 烤玉米面包屑 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、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。
建议价格为每餐 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。