



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 炒菠菜/蘑菇 炒土豆块 麦片 葡萄干	2 煮鸡蛋 全麦英式松饼 菠萝块 番茄汁 黄油和果冻	3 豆泥  奶酪碎 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃子丁	4 火鸡火腿 烤红薯 全麦华夫饼 菠萝块 人造黄油和糖浆	5 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 杂粮面包 混合水果 黄油和果冻
7 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 墨西哥什锦蔬菜 全麦玉米饼 混合水果	8 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙子 果冻	9 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦英式松饼 梨丁 黄油和果冻	10 炒菠菜/蘑菇 炒土豆块 全麦面包 热带水果 黄油和果冻	11 煮鸡蛋 全麦蓝莓松饼 葡萄干 番茄汁	12 土豆丝饼 全麦煎饼 菠萝块 糖浆
14 墨西哥炒蛋 黑豆 全麦英式松饼 新鲜橙子 黄油和果冻	15 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦煎饼 苹果酱 糖浆	16 煮鸡蛋 全麦英式松饼 葡萄干 番茄汁 黄油和果冻	17 炒鸡蛋 奶酪菠菜沙拉 全麦蓝莓松饼 混合水果	18 全麦早餐玉米煎饼 炒土豆块 葡萄干 牛奶 墨西哥肉酱	19 蛋饼 火鸡香肠馅饼 切达奶酪片 炒蔬菜丝 全麦英式松饼 桃子丁 黄油和果冻
21 炒鸡蛋 炒土豆块 麦片 热带水果	22 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 全麦蓝莓松饼 新鲜橙子	23 炒菠菜/蘑菇 土豆角 全麦面包 苹果酱 黄油, 果冻, 番茄酱	24 乡村肉汁香肠 全麦饼干 烤红薯 梨丁	25 蛋清煎蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦饼干 菠萝块 黄油和果冻	26 火鸡香肠串 蛋饼 墨西哥什锦蔬菜 全麦英式松饼 葡萄干 黄油和果冻
28 芝士炒蛋 烤土豆丁 麦片 桃子丁	29 蛋饼 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦英式松饼 菠萝块 黄油和果冻	30 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 墨西哥什锦蔬菜 全麦玉米饼 热带水果			

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。