



# SERVING SENIORS 午餐菜单, 2024 年 10 月

Gary and Mary West Senior Wellness Center

午餐: 周一至周五, 上午 11 点、下午 12:15、下午 1:15/周六至周日, 上午 11 点、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 奶油火鸡餐 全麦鸡蛋面 西兰花 混合水果	2 扁豆汤 鸡蛋沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 (2) 桃子丁	3 炒猪肉 香菜酸橙糙米饭 青豆 葡萄干	4 马铃薯皮鳕鱼 浇汁胡萝卜 全麦面包 全麦混合水果脆片 人造黄油 塔塔酱 小袋柠檬汁	5 索尔斯伯利牛肉饼 香醋洋葱酱 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	6 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 梨丁
7 青椒炖猪肉 糙米 斑豆红辣椒 梨丁	8 奶油炖鹰嘴豆 椰子糙米饭 西兰花 桃子丁	9 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 拌黄瓜 全麦汉堡包 菠萝块	10 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 新鲜橙子	11 汉堡肉饼 生菜和番茄 炸薯球 全麦汉堡包 全麦混合水果脆片 番茄酱、蛋黄酱、芥末	12 鸡肉扁意面 全麦通心粉 小甘蓝 葡萄干	13 索尔兹伯里牛排配肉汁 佛罗伦萨糙米饭 浇汁胡萝卜 混合水果
14 香辣橙子鸡 全麦面条 青豆 梨丁	15 帕尔马干酪焗猪 芝麻菜配白豆 全麦面包棒 桃子丁 人造黄油	16 牛肉火鸡玉米卷沙拉* <i>*火鸡肉末和牛肉、豆类、奶酪、番茄和生菜</i> 全麦玉米饼 草莓苹果酱 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	17 鸡肉配 南瓜籽酱 香菜酸橙糙米饭 大蕉 混合水果	18 三文鱼肉饼 苜蓿酱 全麦佛罗伦萨通心粉 浇汁胡萝卜 梨丁 巧克力曲奇	19 全麦豆子和奶酪卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 新鲜橙子	20 奶酪白汁猪肉 什锦蔬菜 全麦面包 苹果酱 人造黄油
21 索尔斯伯利牛肉饼 洋葱汁 奶酪焗土豆丁 什锦蔬菜 全麦卷 鲜苹果 人造黄油	22 肉汁火鸡胸肉 整粒玉米 青豆 全麦卷 草莓苹果酱 人造黄油	23 白豆汤 鸡蛋沙拉 胡萝卜葡萄干沙拉 杂粮面包 (2) 混合水果	24 罗非鱼裹面包屑 利马豆 全麦卷 新鲜橙子 塔塔酱 人造黄油 柠檬汁	25 蘑菇馅饼 烤红椒坚果酱 全麦螺旋通心粉 托斯卡纳什锦蔬菜 全麦混合水果脆片	26 猪肉糙米饭 什锦蔬菜 梨丁 幸运饼干	27 鸡腿肉 椰子咖喱 糙米 西兰花 葡萄干
28 迷你蟹饼 全麦大虾意面 豌豆和胡萝卜 混合水果	29 墨西哥卷饼碗* <i>*鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄</i>  葡萄干 墨西哥肉酱	30 亚洲面条鸡肉沙拉* <i>*鸡肉、全麦意面、甜豌豆、卷心菜、葱和亚洲调味汁</i>  鲜苹果 香醋	31 ~万圣节~ 全牛肉热狗 拌卷心菜 全麦热狗面包 全麦混合水果脆片 牛奶 芥末			

### 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、坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

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。