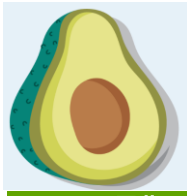

SERVING SENIORS

2025年8月午餐菜单

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 帕尔马干酪脆皮罗非鱼 青豆和洋葱 (S) 胡萝卜片 全麦面包卷 什锦水果 嘉年华饼干 塔塔酱 柠檬汁	2 瑞士牛排 彩蔬糙米饭 什锦蔬菜 全麦面包 葡萄干 人造黄油	3 芝士千层面卷 扁豆蔬菜抓饭 田园什锦蔬菜 全麦面包卷 热带水果 人造黄油
4 洋葱肉汁烤肉卷 奶油土豆泥 加州什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜苹果 人造黄油	5 意大利猎人鸡 全谷物斜管面 抱子甘蓝 小胡萝卜 全麦面包卷 桃丁 人造黄油	6 意大利蔬菜汤 柠檬黑胡椒金枪鱼沙拉 黑眼豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙子	7 鸡肉炒糙米饭 甜豌豆荚 糖醋红甘蓝 全麦面包 什锦水果 人造黄油	8 瑞典肉丸 (S) 全谷物鸡蛋面 蜜汁胡萝卜 西兰花花球 全麦面包卷 菠萝丁 燕麦葡萄干饼干 人造黄油	9 苹果醋芥末猪肉 糙米 青豆炒红椒 帕尔马干酪番茄 梨丁	10 烧烤鸡腿 全谷物芝士通心粉 调味芥蓝叶 土豆沙拉 蜜橘瓣
11 素食豆辣椒汤 烤土豆丁 西兰花花球 杂粮面包 葡萄干 人造黄油	12 洋葱肉饼配肉汁 糙米 胡萝卜片 全麦面包卷 菠萝丁 人造黄油	13 扁豆汤 全麦卷饼鹰嘴豆泥三明治卷 柠檬第戎胡萝卜沙拉 什锦水果	14 烧烤猪排肉饼 美式炖豆 整粒玉米 全谷物汉堡面包 梨丁 烧烤酱小包	15 土豆脆皮狭鳕鱼 全谷物芝士通心粉 什锦蔬菜 高丽菜沙拉 热带水果 黄油糖饼干 塔塔酱 柠檬汁	16 全谷物火鸡意面焗烤 杏仁四季豆 苹果酱	17 奶油红椒鸡胸肉 全谷物斜管面 西兰花花球 甜菜沙拉 全麦面包卷 什锦水果 人造黄油
18 全谷物豆奶酪卷饼 恩奇拉达酱 洋葱彩椒炒玉米 四季豆、番茄和洋葱 葡萄干	19 全谷物爆米花鸡块 蔓越莓橙子酱 什锦蔬菜 全麦面包 梨丁 人造黄油	20 奶油西兰花汤 火鸡胸肉和普罗沃干酪 生菜和番茄 高丽菜沙拉 全麦玉米饼 菠萝丁 芥末酱	21 柠檬意式风味鸡肉 全谷物螺旋面 利马豆 加州什锦蔬菜 新鲜苹果	22 汉堡肉饼 生菜和番茄 炸薯球 全谷物汉堡面包 什锦水果酥 番茄酱和芥末酱	23 杏酱芥末鸡肉 彩蔬糙米饭 西兰花花球 胡萝卜片 菠萝丁	24 虾仁朱巴拉亚饭 玉米焗烤 清蒸卷心菜 全麦面包卷 新鲜橙子 人造黄油
25 第戎芥末鸡肉 糙米 奶油菠菜 炖番茄 桃丁	26 奶油火鸡丁 全谷物鸡蛋面 整粒玉米 西兰花花球 什锦水果	27 蔬菜汤 蛋沙拉 鹰嘴豆沙拉 全麦面包 新鲜橙子	28 左宗棠猪肉 糙米 青豆 全麦面包卷 黄瓜沙拉 苹果酱 人造黄油	29 克里奥尔牛肉 扁豆蔬菜抓饭 香草胡萝卜 杂粮面包 什锦水果	30 沙尔斯堡牛排 焦糖香醋洋葱酱 奶油土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包卷 梨丁 人造黄油	31 加勒比海鸡肉 椰香糙米饭 大蕉 四季豆 全谷物玉米松饼 葡萄干 人造黄油

菜单备注

所有餐点均含8盎司牛奶

(S)标示钠含量超过1000毫克

餐点可能含有以下过敏原：花生、芝麻、坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

菜单内容如有变动，恕不另行通知

本项目由圣地亚哥县卫生与公共服务局老龄与独立服务部门通过《老年美国人法案》资金支持。

建议每餐捐助金额为2.50美元。

任何符合条件者均不得因无法或未能捐助而被拒绝用餐。