



SERVING SENIORS

午餐菜单, 2025年2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 全麦豆子和奶酪卷饼 墨西哥辣酱 玉米嘉年华 苹果酱	2 鸡肉扁意面 全麦意面 小甘蓝 梨丁
3 韩国烧烤蘑菇饼 糙米 甘蓝 葡萄干	4 墨西哥卷饼碗* *鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄 梨丁 墨西哥肉酱	5 白豆汤 鸡蛋沙拉 苹果西兰花沙拉 全麦汉堡包 混合水果	6 肉汁肉饼 土豆泥 浇汁胡萝卜 全麦卷 菠萝块 人造黄油	7 马铃薯皮鳕鱼 什锦蔬菜 全麦汉堡包 新鲜苹果 燕麦葡萄干饼干 塔塔酱 柠檬汁	8 糖醋肉丸 全麦意面 青豆 桃子丁	9 肉汁火鸡胸肉 全麦通心粉和奶酪 什锦蔬菜 混合水果
10 索尔兹伯里牛排配肉汁 糙米 胡萝卜片 梨丁	11 鸡肉配烤红椒坚果酱 全麦意面 什锦蔬菜 葡萄干	12 通心粉汤 全麦蟹肉意面 甜菜沙拉 混合水果	13 烧烤排骨肉饼 炒玉米 全麦汉堡包 调味热苹果	14 -情人节- 素食烤千层面 西兰花 全麦蒜香面包 菠萝块 草莓小酥饼 人造黄油	15 南瓜摩尔鸡 香菜酸橙糙米饭 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 新鲜橙子	16 肉丸配 蘑菇肉汁 小甘蓝 全麦卷 桃子丁 人造黄油
17 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	18 肉馅三明治 整粒玉米 拌卷心菜 全麦汉堡包 梨丁	19 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 混合水果	20 瑞典肉丸 全麦意面 炒什锦蔬菜 新鲜橙子	21 全麦大虾什锦饭 黑眼豆子 梨丁 巧克力曲奇	22 左宗棠鸡 糙米 西兰花 苹果酱	23 苹果汁芥末 蜜汁炒鸡 玉米砂锅 全麦卷 菠萝块 人造黄油
24 帕尔马干酪焗猪肉 芝麻菜配白豆 全麦面包棒 草莓苹果酱 人造黄油	25 三文鱼肉饼 苜蓿酱 野生稻米 青豆 桃子丁	26 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	27 蔓越莓橙味鸡肉 全麦意面 小甘蓝 葡萄干	28 猪肉糙米饭 炒蔬菜 葡萄干 幸运饼干		

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。

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。

菜单可能会有变化

联系方式: 619-235-6572 | WWW.SERVINGSENIORS.ORG