



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 烤鸡胸肉 柠檬斯卡帕里耶洛酱 全谷物螺旋意面 利马豆 加州什锦蔬菜 鲜苹果	2 汉堡肉饼 生菜和番茄 (1 杯) 薯饼 全麦汉堡包 全谷物什锦水果脆片 番茄酱和芥末酱	3 杏子芥末鸡肉 五彩炒糙米 西兰花 胡萝卜片 菠萝块	4 全麦虾仁什锦饭 整粒玉米 蒸卷心菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油
5 土豆脆皮鳕鱼 大蒜帕尔马干酪炒糙米 (1 杯) 青豆 胡萝卜片 混合水果 鞑靼酱和柠檬汁	6 鸡胸肉 牧场沙拉酱 香菜酸橙糙米饭 牛仔豆 炖南瓜 葡萄干	7 亚洲鸡肉凉面* *鸡肉、全谷物意面、甜豌豆、 卷心菜、葱花和亚洲调味酱 柑橘 香醋油醋汁	8 火鸡辣椒 西兰花 意式时蔬 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	9 多层薄三明治 烤豆子 胡萝卜片 全谷物汉堡面包 梨丁 Nuttv Buddy 威化棒 番茄酱、芥末和蛋黄酱	10 鸡腿肉 红椒杏仁酱 全谷物通心粉 青豆 克里奥尔黄瓜沙拉 混合水果	11 糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 菠萝块
12 鸡胸肉 杏子芥末酱 德尔莫尼科土豆 加州什锦蔬菜 全麦卷 桃丁 人造黄油	13 新品! 日式咖喱牛肉 糙米 花椰菜 青豆配红辣椒 梨丁	14 扁豆汤 火鸡胸肉片 普罗卧奶酪 生菜和番茄 西兰花葡萄干沙拉 杂粮面包 (2 片) 菠萝块 芥末酱	15 鸡小腿 烧烤酱 全谷物通心粉和奶酪 羽衣甘蓝 混合水果	16 猪肉丁 焦糖香醋洋葱酱 青豆 焦糖胡萝卜 全麦卷 梨丁 嘉年华饼干 人造黄油	17 鸡肉法吉达 黑豆 香菜酸橙卷心菜沙拉 全麦玉米饼 桃丁 墨西哥肉酱	18 瑞士牛排 糙米 玉米甜椒 青豆杏仁 新鲜橙子
19 鸡胸肉 地中海酱料 全谷物螺旋意面 青豆 混合水果	20 墨西哥辣味炖猪肉 斑豆 炒玉米粒 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱	21 新品! 烧烤鸡肉沙拉 切达奶酪碎 全麦卷 热带水果 人造黄油 牧场沙拉酱	22 土豆脆皮鳕鱼 炒糙米饭 什锦蔬菜 卷心菜沙拉 草莓苹果酱 鞑靼酱和柠檬汁	23 瑞典肉丸 全谷物通心粉 西兰花 花椰菜 新鲜橙子 燕麦葡萄干曲奇	24 肉饼 棕肉汁 蒜香奶油土豆泥 焦糖胡萝卜 全麦卷 混合水果 人造黄油	25 烧烤肋条肉饼 烧烤酱 烤豆子 整粒玉米 全谷物汉堡面包 苹果酱
26 猪肉丁 第戎芥末酱 糙米 青豆 胡萝卜片 梨丁	27 新品! 鸡肉丁加 香菜酸橙糙米饭 节日时蔬 蜂蜜酸橙玉米沙拉 混合水果	28 奶油番茄汤* 金枪鱼沙拉 拌黄瓜 胡萝卜葡萄干沙拉 全谷物汉堡面包 菠萝块	29 火鸡肉意面酱 全谷物意大利面 西兰花 花椰菜 葡萄干	30 万圣节特供 鱼肉玉米卷 (鳕鱼) 香菜酸橙糙米饭 黑豆 香菜卷心菜沙拉 全麦玉米饼 菠萝块 墨西哥肉酱	31 鸡腿肉 阿尔弗雷德酱 全谷物通心粉 胡萝卜片 小甘蓝 葡萄干	

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥1000 毫克

食可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、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。

建议捐赠金额为每餐 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。