



October 2019 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
 1492 Columbus Day Oven Fried Chicken Brown Rice 烤箱炸雞 糙米	1 Oven Fried Chicken Brown Rice 烤箱炸雞 糙米	2 Oriental Chicken Salad Saltine Crackers 東方雞肉沙拉 撒鹽餅乾	3 Meatloaf w/ Gravy Garlic Whipped Potatoes 肉餅配肉汁 大蒜鞭打土豆	4 Breaded Fish Roasted Potatoes 麵包屑的魚 烤土豆	5 BBQ Pork Rib Patty Whole Kernel Corn 燒烤豬排帕蒂 全仁玉米	6 Parmesan Chicken Whole Grain Penne Pasta 巴馬干酪雞肉 全麥通心粉
7 Pork Chili Verde Brown Rice 豬肉辣椒 糙米	8 Swedish Meatballs Whole Grain Penne Pasta 瑞典肉丸 全麥通心粉	9 Minestrone Soup Tuna Salad 蔬菜濃湯 金槍魚沙拉	10 Beef Chow Mein Brown Rice 牛肉炒麵 糙米	11 Sloppy Joe Whole Kernel Corn 邁邁喬 全仁玉米	12 Turkey Ham Cheesy Penne Pasta 火雞火腿 芝士通心粉	13 Swiss Steak Confetti Brown Rice 瑞士牛排 五彩紙屑糙米
14 Columbus Day Cuban Pork Black Beans & Rice 古巴豬肉 黑豆和米飯	15 Beef Chili w/ Beans O'Brien Potatoes 牛肉辣椒配豆類 奧布萊恩馬鈴薯	16 Beef Taco Salad Seasonal Fruit 牛肉炸玉米餅沙拉 季節性水果	17 Breaded Fish Cilantro Lime Brown Rice 麵包屑的魚 香菜石灰糙米	18 Oven Fried Chicken Dirty Brown Rice 烤箱炸雞 糙米	19 Turkey Breast w/ Gravy Whipped Potatoes 土雞胸肉與肉汁 鞭打土豆	20 Hamburger Patty & Bun Peas & Carrots 漢堡帕蒂和包子 豌豆和胡蘿蔔
21 Turkey Ham Brown Rice 火雞火腿 糙米	22 Baked Chicken Roasted Sweet Potatoes 焗雞 烤紅薯	23 Chef Salad Saltine Crackers 主廚沙拉 撒鹽餅乾	24 Citrus Pepper Salmon Brown Rice 柑橘胡椒三文魚 糙米	25 Hamburger Patty & Bun Pinto Beans 漢堡帕蒂和包子 斑豆	26 Chicken & Sausage- Jambalaya 雞肉和香腸 什錦飯	27 Salisbury Steak Whipped Potatoes 索爾茲伯里牛排 鞭打土豆
28 Oven Fried Chicken Roasted Potatoes 烤箱炸雞 烤土豆	29 Pork Carnitas Black Beans 豬肉肉湯 黑豆	30 Fall Harvest Turkey Salad Multi-Grain Bread 秋天的土雞沙拉 多穀物麵包	31 Halloween Sausage, Onions & Peppers Herb Potato Salad 香腸, 洋蔥和辣椒 香草土豆沙拉			

"这个项目得到了圣地亚哥健康与人类服务机构·老龄化与独立服务机构的美国老年人法案基金的支持。"

建議為老年人捐款：每餐1.00美元，非老年人4.00美元

菜單可能會發生變化

所有人都可以用餐不管捐還是不捐



