



December 2019 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
30 Pork Chili Verde Brown Rice 猪肉辣椒佛得角 糙米	31 New Year's Eve Swedish Meatballs Penne Pasta 瑞典肉丸 意大利管面						1 Hamburger Peas & Carrots 汉堡包 豌豆和胡萝卜
2 Turkey Ham Brown Rice 火鸡火腿 糙米	3 Lemon Chicken Breast Roasted Sweet Potatoes 柠檬鸡胸肉 烤红薯	4 Chef Salad Saltine Crackers 主厨沙拉 咸饼干	5 Citrus Pepper Salmon Broccoli 柑橘三文鱼 西兰花	6 Hamburger Pinto Beans 汉堡包 斑豆	7 Chicken Jambalaya Green Beans 鸡肉什锦饭 绿豆	8 Salisbury Steak Whipped Potatoes 索尔兹伯里牛排 搅打土豆	
9 Oven Fried Chicken Roasted Potatoes 烤箱炸鸡 烤土豆	10 Pork Carnitas Fiesta Vegetables 猪肉肉 嘉年华蔬菜	11 Turkey Harvest Salad Multigrain Bread 土鸡收获沙拉 杂粮面包	12 Sausage over Brown Rice Red Beans 糙米香肠 红豆	13 Chicken Cacciatore Breast Whole Grain Spaghetti 鸡胸肉 全麦意大利面	14 Beef Patty w/ Gravy Whipped Potatoes 肉汁牛肉饼 搅打土豆	15 Chicken Stir Fry over Brown Rice 鸡肉炒 在糙米上	
16 Country Fried Steak Whipped Potatoes 乡村炸牛排 搅打土豆	17 Lemon Pepper Fish Brown Rice Pilaf 柠檬胡椒鱼 糙米抓饭	18 Corn Chowder Sliced Turkey Breast 玉米海鲜汤 切成薄片的火鸡胸脯	19 Stuffed Pasta Shells Creamed Spinach 酿意大利面贝壳 奶油菠菜	20 Chicken Breast Roasted Potato Medley 鸡胸肉 烤土豆混合泳	21 Beef Spaghetti Brussels Sprouts 牛肉意大利面 孢子甘蓝	22 Winter Begins Ham, Broccoli & Brown Rice Bake 火腿, 西兰花和 糙米烤	
23 Hot Dogs Pinto Beans 乡村炸牛排 搅打土豆	24 Christmas Eve Oven Fried Chicken Brown Rice 烤箱炸鸡 糙米	25 Christmas Day Sliced Ham Green Beans Amandine 火腿片 绿豆	26 Meatloaf w/ Gravy Garlic Whipped Potatoes 肉饼配肉汁 蒜蓉土豆	27 Breaded Fish Oven Roasted Potatoes 面包鱼 烤箱烤土豆	28 BBQ Pork Rib Patty Whole Kernel Corn 烧烤排骨肉饼 全仁玉米	29 Parmesan Chicken Penne Pasta 帕玛森鸡 意大利管面	

"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

