



# November 2019 Lunch Menu



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
 <h2 style="text-align: center;">Happy Thanksgiving</h2>				1 Chicken Cacciatore Whole Grain Spaghetti  炒鸡肉 全麦意大利面	2 Beef Patty w/ Gravy Whipped Potatoes  肉汁牛肉饼 土豆泥	3 <b>Set Clocks Back</b> Chicken Stir Fry Brown Rice  鸡肉炒 糙米
				4 Country Fried Steak Whipped Potatoes  乡村炸牛排 土豆泥	5 Maple Glazed Chicken Roast Potato Medley  枫釉鸡 烤土豆混合泳	6 Corn Chowder Sliced Turkey Breast  玉米海鲜汤 切成薄片的火鸡胸肉
11 <b>Veterans Day</b>  Sausage w/ Onions & Peppers Pinto Beans 香肠 洋葱和辣椒 斑豆	12 Oven Fried Chicken Brown Rice  烤箱炸鸡 糙米	13 Oriental Chicken Salad Saltine Crackers  东方鸡肉沙拉 咸饼干	14 Breaded Fish Roasted Potatoes  面包鱼 烤土豆	15 Meatloaf w/ Gravy Garlic Whipped Potatoes  肉饼配肉汁 蒜蓉土豆	16 BBQ Pork Rib Patty Whole Kernel Corn  烧烤排骨肉饼 全仁玉米	17 Parmesan Chicken Penne Pasta  帕玛森鸡 意大利管面
18 Pork Chili Verde Brown Rice  猪肉辣椒佛得角 糙米	19 Meatballs w/ Pasta Capri Vegetable Blend  肉丸配意大利面 卡普里蔬菜混合	20 Minestrone Soup Tuna Salad  蔬菜浓汤 金枪鱼沙拉	21 Beef Chow Mein Brown Rice  牛肉炒面 糙米	22 Sloppy Joe Whole Kernel Corn  遛遛乔 全仁玉米	23 Turkey Ham Broccoli & Cauliflower  火鸡火腿 西兰花和花椰菜	24 Swiss Steak Confetti Brown Rice  瑞士牛排 五彩纸屑糙米
25 Breaded Fish Cilantro Lime Rice  面包鱼 香菜石灰饭	26 Beef Taco Salad Seasonal Fruit  塔克牛肉沙拉 季节水果	27 Oven Fried Chicken Dirty Brown Rice  烤箱炸鸡 脏糙米	28 <b>Thanksgiving</b> Turkey Breast w/ Gravy Cornbread Dressing  火鸡胸肉肉汁 面包调料汁	29 Beef Chili w/ Beans O'Brien Potatoes  豆牛肉辣椒 奥布莱恩土豆	30 Cuban Pork Black Beans & Rice  古巴猪肉 黑豆饭	November is Native American Heritage Month 

"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

