



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1	2
					瑞士牛排 五彩炒糙米 什锦蔬菜 (1 杯) 全麦面包 葡萄干 牛奶 人造黄油	芝士千层面卷 小扁豆蔬菜抓饭 花园什锦蔬菜 全麦卷 热带水果 牛奶 人造黄油
3	4	5	6	7	8	9
牛肉馅饼 洋葱肉汁 奶油土豆泥 加州什锦蔬菜 杂粮面包 鲜苹果 牛奶 人造黄油	意式炖鸡肉 全谷物通心粉 小甘蓝 小胡萝卜 全麦卷 桃丁 牛奶 人造黄油	白豆汤 新菜品! 柠檬胡椒金枪鱼沙拉 卷心菜沙拉 杂粮面包 (2 片) 新鲜橙子 牛奶	糙米鸡肉炒饭 甜脆豆 酸甜紫甘蓝 全麦面包 混合水果 牛奶 人造黄油	糖醋肉丸 糙米 焦糖胡萝卜 西兰花 全麦面包 菠萝块 燕麦葡萄干曲奇 牛奶 人造黄油	苹果醋芥末炖猪肉 糙米 青豆 巴马番茄 梨丁 牛奶	烤鸡小腿 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 蜂蜜酸橙玉米沙拉 柑橘 牛奶
10	11	12	13	14	15	16
素食辣肉酱和豆子 烤土豆丁 西兰花 杂粮面包 葡萄干 牛奶 人造黄油	萨利斯伯里牛排 洋葱肉汁 糙米 胡萝卜片 (3/4 杯) 全麦卷 菠萝块 牛奶 人造黄油	新菜品! 鹰嘴豆凯撒沙拉 新菜品! 玉米沙拉 全麦卷 混合水果 牛奶 人造黄油 凯撒沙拉酱	烧烤肋条馅饼 牧场什锦豆子 加州什锦蔬菜 全谷物汉堡面包 梨丁 牛奶	新菜品! 黑罗非鱼 糙米菠菜 什锦蔬菜 卷心菜沙拉 热带水果 嘉年华饼干 牛奶 柠檬汁	戴德拉克尼火鸡全谷物意面 杏仁拌青刀豆 (1 杯) 苹果酱 牛奶	奶油红辣椒鸡胸肉 全谷物通心粉 西兰花 黄瓜红洋葱沙拉 全麦卷 混合水果 牛奶 人造黄油
17	18	19	20	21	22	23
全谷物豆子奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 西部风味玉米 青刀豆、番茄和洋葱 葡萄干 牛奶	全谷物素鸡米花 蔓越莓橙汁 什锦蔬菜 (1 杯) 全麦面包 梨丁 牛奶 人造黄油	奶油西兰花汤 火鸡瑞士奶酪 生菜和番茄 (1 杯) 卷心菜沙拉 全麦玉米饼 菠萝块 牛奶 芥末酱	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 牛奶	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 牛奶 番茄酱 芥末酱	杏子芥末鸡肉 五彩炒糙米 西兰花 胡萝卜片 菠萝块 牛奶	全谷物素大虾什锦饭 整粒玉米 燕麦心菜 全麦卷 新鲜橙子 牛奶 人造黄油
24	25	26	27	28	29	30
第戎芥末鸡 糙米 奶油菠菜 炖番茄 桃丁 牛奶	奶油白汁火鸡 全谷物鸡蛋面 整粒玉米 西兰花 混合水果 牛奶	亚洲风味鸡肉凉面* <i>*鸡肉丁、全谷物意面、甜豌豆、卷心菜、胡萝卜、葱和芝麻</i> 新鲜橙子 牛奶 香醋油醋汁	左宗菜风味炒猪肉 糙米 青豆 全麦卷 拌黄瓜 苹果酱 牛奶 人造黄油	全谷物脆皮鳕鱼 小茴香酱 焦糖胡萝卜 西兰花 全麦面包 混合水果 白巧克力 夏威夷果饼干 牛奶 人造黄油	牛肉馅饼 蘑菇肉汁 奶油土豆泥 什锦蔬菜 全麦卷 梨丁 牛奶 人造黄油	加勒比炖鸡 椰香糙米 大蕉 青刀豆配红辣椒 全谷物玉米松饼 葡萄干 牛奶 人造黄油
31						
克里奥尔炖牛肉 小扁豆蔬菜抓饭 药草拌胡萝卜 杂粮面包 混合水果 牛奶 人造黄油						

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。