

2025 年 8 月亞洲送餐上門菜單

| 週一                                                                                |  | 週二                                                   |  | 週三                                                                                                               |  | 週四                                                                                   |  | 星期五                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                      |  |  |
|                                                                                   |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                      |  | 1                                                                                   |
|                                                                                   |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                      |  | 煮蛋 (1)<br>WG 麥圈<br>FF 優格<br>LF 起司條<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)                             |
|                                                                                   |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                      |  | 地中海鯖魚沙拉<br>玉米番茄沙拉佐青醬<br>什錦蔬菜<br>全麥麵包 (2個)<br>自製牧場沙拉醬<br>新鮮橘子                        |
|                                                                                   |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                      |  | 椒蒜牛肉<br>椒蒜牛肉<br>紅蘿蔔片<br>糙米<br>WW 餅乾 (4 包)<br>IW 鳳梨塊                                 |
| 4                                                                                 |  | 5                                                    |  | 6                                                                                                                |  | 7                                                                                    |  | 8                                                                                   |
| WG 麥圈<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)                                              |  | WG 燕麥片<br>煮蛋 (2)<br>WW 麵包<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)       |  | WG 麥圈<br>WW 麵包<br>FF 優格<br>LF 起司條<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)                                                              |  | WG 燕麥片袋<br>WW 麵包配 SF 果凍和智慧平衡<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)                                    |  | WG 葡萄乾麥片<br>格蘭諾拉蜂蜜棒<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)                                  |
| 雞肉配青豆和番茄沙拉<br>墨西哥風味沙拉<br>WW 餅乾 (4 包)<br>WW 晚餐卷 (2 個)<br>IW 梨                      |  | 庫斯庫斯佐非達起司沙拉<br>健康蔬菜沙拉<br>什錦蔬菜<br>晚餐卷 (2)<br>IW 柑橘    |  | 泰式柑橘脆沙拉佐烤牛肉<br>什錦蔬菜                                                                                              |  | 牛肉塔可沙拉<br>(碎牛肉、斑豆、玉米、碎起司)<br>春季什錦<br>WW 晚餐卷 (2 個)<br>香菜青檸醬<br>IW 鳳梨塊                 |  | 雞丁<br>青椒番茄沙拉<br>春季什錦<br>WW 晚餐卷 (2 個) 配智能平衡<br>IW 熱帶水果什錦                             |
| 牛肉丁配/嫩肉汁<br>嫩蔬菜<br>綠色花椰菜<br>茉莉香米<br>IS 熱帶水果什錦                                     |  | 辣醬蝦肉<br>什錦蔬菜炒菜<br>糙米<br>芝麻/洋葱碎<br>新鮮橘子               |  | WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁<br>IW 桃子                                                                                  |  | 香茅雞丁<br>東方蔬菜拼盤<br>糙米<br>鮮橙                                                           |  | 番茄醬魚<br>豌豆胡蘿蔔<br>抓飯<br>蔥花<br>新鮮蘋果                                                   |
| 11                                                                                |  | 12                                                   |  | 13                                                                                                               |  | 14                                                                                   |  | **15**                                                                              |
| WW 麵包配 SF 果凍<br>WW 燕麥片<br>起司條<br>FF 優格<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)                       |  | WG 麥圈<br>煮蛋 (1)<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)       |  | WG 燕麥片袋裝<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)<br>肉餅三明治<br>肉餅配 WG 漢堡麵包<br>玉米、利馬豆和番茄沙拉<br>什錦蔬菜<br>番茄醬<br>義大利沙拉醬<br>IW 柑橘 |  | WW 麵包 (2) 配 SF 果凍<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)<br>希臘燕麥雞肉沙拉佐香醋汁<br>涼拌高麗菜<br>什錦蔬菜 |  | WG 麥圈<br>格蘭諾拉蜂蜜棒<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)                                                  |
| 雞肉牧場義面沙拉<br>加州沙拉<br>春季什錦沙拉                                                        |  | 雞肉玉米義大利麵沙拉<br>番茄黃瓜沙拉<br>什錦蔬菜<br>WW 晚餐卷 (2)<br>IW 鳳梨塊 |  | 什錦蔬菜<br>番茄醬<br>義大利沙拉醬<br>IW 柑橘                                                                                   |  | WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁                                                               |  | 主廚沙拉<br>(火雞肉片、雞蛋、甜椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、瑞士起司絲)<br>春季什錦                                       |
| WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁                                                            |  | 荷蘭豆炒牛肉<br>綠色花椰菜<br>茉莉香米<br>WW 餅乾 (2包)<br>碎紅椒<br>新鮮蘋果 |  | 雞胸肉<br>配椰香咖喱醬<br>紅蘿蔔片<br>雞蛋麵<br>WW 餅乾 (4 包)<br>IW 桃子口味                                                           |  | 義大利醬汁<br>IW 梨                                                                        |  | WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁<br>自製牧場沙拉醬<br>新鮮蘋果                                           |
| 義大利醬汁<br>IW 桃子                                                                    |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  | 烤豬肉<br>甜柑橘醬汁<br>綠花椰菜和花椰菜<br>鳳梨炒飯<br>新鮮蘋果                                             |  |                                                                                     |
| 麵包屑魚<br>甜柑橘醬汁<br>炒芥蘭<br>糙米<br>新鮮蘋果                                                |  |                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                      |  | 西式節慶套餐 雞柳 配照燒醬 綠色花椰菜 茉莉香米 鳳梨塊 芒果布丁                                                  |



2025 年 8 月亞洲送餐上門菜單

該計畫部分資金來自奧蘭治縣監事會撥款的《聯邦老年人法案》。所有餐點均符合加州衛生與公共服務部和美國農業部製定的《2020-2025年美國人膳食指南》(DGA) 以及老年

| 週一                                                             | 週二                                                                                                                                              | 週三                                                                                                       | 週四                                                                                                     | FRIDAY                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18                                                             | 19                                                                                                                                              | 20                                                                                                       | 21                                                                                                     | 22                                                                                                        |
| WG 燕麥片袋裝<br>格蘭諾拉蜂蜜棒<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁和1%牛奶 (2)               | WG 華夫餅配 SF 糖漿和 智慧平衡<br>LF 起司條<br>FF 優格<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)                                                                                     | WG 燕麥片<br>FF 優格<br>LF 起司條<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)                                                              | WG 麥圈<br>煮雞蛋 (2個)<br>柳橙汁鳳梨汁和1%牛奶 (2杯)<br>有益心臟健康的鷹嘴豆沙拉<br>甜菜根柳橙沙拉<br>春季什錦蔬菜<br>WW 餅乾 (4 包)<br>IW 桃子     | WW 麵包 (2) 配 智慧平衡 和 SF 果凍<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)<br>泰式雞肉柑橘脆沙拉<br>墨西哥玉米西葫蘆番茄沙拉<br>晚餐卷 (2個)<br>IW 柑橘 |
| 地中海雞肉藜麥沙拉<br>黑豆玉米沙拉<br>什錦蔬菜<br>WW 晚餐卷 (2)<br>IW 桃子沙拉           | 墨西哥鮭魚沙拉<br>番茄黃瓜沙拉<br>什錦蔬菜<br>WW麵包 (2個)<br>義大利沙拉醬                                                                                                | 芒果醬大麥沙拉佐牛肉片<br>玉米、利馬豆和番茄沙拉<br>什錦蔬菜<br>WW 餅乾 (4 包)<br>WW 晚餐卷 (2 個)                                        | 五香豬肉<br>什錦蔬菜<br>茉莉香米<br>WW 晚餐卷 (2)<br>香菜碎<br>鮮橙                                                        | 辣醬蝦肉<br>豌豆胡蘿蔔<br>鳳梨炒飯<br>芝麻洋葱碎<br>IW 梨                                                                    |
| 雞肉丸<br>咖喱鳳梨醬<br>加州混合蔬菜<br>鳳梨炒飯<br>IW 柑橘                        | SF 美味佳餚<br>豬裡肌肉<br>配/甜柑橘釉醬<br>綠花椰菜和胡蘿蔔<br>糙米<br>WW晚餐卷配智慧平衡<br>新鮮蘋果                                                                              | 新鮮蘋果<br>越南焦糖雞<br>雞丁佐越南焦糖醬<br>卡普里蔬菜<br>茉莉香米<br>鳳梨塊                                                        |                                                                                                        |                                                                                                           |
| 25                                                             | 26                                                                                                                                              | 27                                                                                                       | 28                                                                                                     | 29                                                                                                        |
| WG 迷你貝果配奶油乳酪<br>煮蛋 (1)<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)       | WW 麵包配 SF 果凍和 智慧平衡<br>WG 燕麥片<br>FF 優格<br>LF 起司條<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)<br>雞肉義大利麵沙拉佐罌粟籽醬<br>香草法羅沙拉佐核桃和菲達起司<br>春季什錦蔬菜<br>WW 餅乾 (2 包)<br>義大利醬汁<br>IW 柑橘 | WG 葡萄乾麥片<br>FF 優格 (2)<br>柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)<br>烤火雞三明治<br>WW 麵包 (2) 配烤火雞和什錦蔬菜<br>青椒番茄沙拉<br>蛋黃醬和芥末醬<br>IW 梨 | WG 藍莓鬆餅<br>LF 起司條<br>FF 優格<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2)<br>牛肉漢堡<br>WG 牛肉餅漢堡包<br>什錦蔬菜<br>黑豆玉米沙拉<br>蛋黃醬芥末醬<br>IW 桃子 | WW 麵包 (2 個) 配花生醬和 SF 果凍<br>FF 優格<br>LF 起司條<br>柳橙汁和 1% 牛奶 (2 個)<br>雞肉牧場義面沙拉<br>西葫蘆番茄沙拉<br>什錦蔬菜             |
| 鮭魚沙拉<br>黑豆扁豆沙拉<br>配上孜然青檸醬<br>什錦蔬菜<br>全麥麵包 (2個)<br>義式醬汁<br>新鮮蘋果 | WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁<br>義大利醬汁<br>新鮮蘋果                                                                                                         | 香茅醬烤魚<br>什錦蔬菜炒菜<br>抓飯<br>WW 晚餐卷<br>香菜碎<br>新鮮蘋果                                                           | 虎力虎力雞<br>虎力虎力鳳梨雞丁<br>東方蔬菜拼盤<br>煎蛋麵<br>WW餅乾 (2包)<br>鮮橙味<br>SF 曲奇                                        | WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁<br>義大利醬汁<br>新鮮蘋果<br>越式牛肉咖喱<br>紅蘿蔔片<br>茉莉香米<br>洋葱碎<br>IW 菠蘿塊                        |
| 雞肉米粉蔬菜<br>炒芥蘭<br>WW 晚餐卷配智能平衡<br>IW 桃子                          | 橘子雞<br>柳橙汁雞胸肉丁<br>炒白菜<br>糙米<br>WW 晚餐卷配智能平衡<br>鮮橙                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                           |

人膳食參考攝取量 (DRI)。菜單中使用無糖甜點和水浸水果，以滿足糖尿病患者的需求。每日供應1%的牛奶。自願捐款為每日5.25美元。每週平均餐點提供超過1600卡路里的熱量。每日檢測鈉含量，不超過2300毫克。任何超過2300毫克鈉的餐點都標有鹽瓶圖示。請注意，調味品未經檢測，可能會增加鈉含量。特殊餐食標示\*\*，表示這些日期的鈉含量可能超過2300毫克。