



奥兰治县
“车轮上的爱心餐”

2025 年 7 月亚洲风味送餐上门菜单

周一	周二	周三	周四	FRIDAY
	1	2	3	**4** “美国国庆节特别套餐”
	全谷物麦圈 煮鸡蛋 (1 个) 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片), 配无糖果酱 脱脂酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	烧烤酱鸡胸肉 西兰花 抓饭 夏威夷甜面包 橘子 柠檬奶油蛋糕 1% 牛奶
	鸡肉玉米意面沙拉 番茄黄瓜沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包 (2 个) 独立包装菠萝块	全谷物汉堡肉饼三明治 玉米利马豆番茄沙拉 什锦沙拉菜 番茄酱与意大利沙拉酱 独立包装橘子	希腊鸡肉藜麦沙拉 (配香醋汁) 凉拌卷心菜 什锦沙拉菜, 配意大利沙拉酱 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装梨	
	雪豆炒牛肉 西兰花 茉莉香米 全麦饼干 (2 包) 红椒丁 新鲜苹果	椰香咖喱鸡胸 胡萝卜片 鸡蛋面 全麦饼干 (4 包) 独立包装桃子	蜜汁柑橘酱烤猪肉 西兰花与花椰菜 菠萝炒饭 新鲜苹果	
7	8	9	10	11
袋装全谷物燕麦片 燕麦蜂蜜棒 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全谷物华夫饼, 配无糖糖浆和 Smart Balance 黄油 低脂奶酪棒 脱脂酸奶 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶 (2 份) 低脂奶酪棒 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全谷物麦圈 煮鸡蛋 (2 个) 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片), 配 Smart Balance 黄油和无糖果酱
地中海鸡肉藜麦沙拉 黑豆玉米沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包 (2 个) 独立包装桃子	墨西哥金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 什锦沙拉菜, 意大利沙拉酱 全麦面包 (2 片) 无糖水果沙拉	芒果酱牛肉大麦沙拉 玉米利马豆番茄沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (4 包) 与全麦餐包 (2 个) 新鲜苹果	有益心脏健康的鹰嘴豆沙拉 甜菜橙子沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (4 包) 独立包装桃子	脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%牛奶 (2 份)
菠萝咖喱鸡肉丸 加州风味什锦蔬菜 菠萝炒饭 独立包装橘子	蜜汁柑橘酱猪里脊 西兰花和胡萝卜 糙米饭 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果	越式焦糖鸡丁 卡普里风味蔬菜 茉莉香米 独立包装菠萝块	五香酱猪肉 什锦蔬菜 茉莉香米 全麦餐包 (2 个) 香菜末 新鲜橙子	泰式柑橘脆鸡沙拉 墨西哥玉米西葫芦番茄沙拉 餐包 (2 个) 独立包装橘子
14	15	16	17	18
全谷物迷你百吉饼 (配奶油芝士) 煮鸡蛋 (1 个) 脱脂酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片), 配无糖果酱和 Smart Balance 黄油 袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶 低脂奶酪棒 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全谷物葡萄干麦麸 脱脂酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	全谷物蓝莓松饼 低脂奶酪棒 脱脂酸奶 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片), 配花生酱和无糖果酱
孜然青柠酱黑豆扁豆沙拉 金枪鱼沙拉 什锦沙拉菜, 意大利沙拉酱 全麦面包 (2 片) 新鲜苹果	罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 香草核桃羊乳酪佛罗沙拉 什锦沙拉菜, 意大利沙拉酱 全麦饼干 (2 包) 独立包装橘子	烤火鸡什锦沙拉三明治 (全麦面包) 青椒番茄沙拉 蛋黄酱与芥末酱 独立包装梨	牛肉汉堡 (配全谷物面包) 黑豆玉米沙拉 什锦沙拉菜 蛋黄酱与芥末酱 独立包装桃子	橙汁和 1%牛奶 (2 份)
时蔬鸡肉米粉 炒芥蓝 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 独立包装桃子	陈皮鸡 清炒小白菜 糙米饭 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜橙子	柠檬草酱烤鱼 抓饭 全麦餐包 香菜末 新鲜苹果	夏威夷风情呼利鸡 东方风味什锦蔬菜 香煎鸡蛋面 全麦饼干 (2 包) 新鲜橙子 无糖饼干	牧场酱鸡肉意面沙拉 西葫芦番茄沙拉 什锦沙拉菜, 意大利沙拉酱 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果
				越式牛肉咖喱 胡萝卜片 茉莉香米 洋葱末 独立包装菠萝块

建议捐款: 每日 5.25 美元

www.MealsOnWheelsOC.org

请翻页





奥兰治县
“车轮上的爱心餐”



2025 年 7 月亚洲风味送餐上门菜单

周一	周二	周三	周四	周五
21	22	23	24	25
全麦面包（2 片），配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶（2 份） 橙汁和 1%牛奶（2 份）	袋装全谷物燕麦片 香橙菠萝汁与 1%牛奶（2 份）	全谷物葡萄干麦麸 全谷物格兰诺拉麦片棒 脱脂酸奶（2 份） 橙汁和 1%牛奶（2 份）	全谷物华夫饼（配无糖糖浆） 脱脂酸奶（2 份） 香橙菠萝汁与 1%牛奶（2 份）	全谷物麦圈 脱脂酸奶（2 份） 橙汁和 1%牛奶（2 份）
越式鸡肉沙拉 缤纷彩虹饭沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包（2 个） 独立包装桃子	猪肉塔可碗 （含：猪肉，斑豆，玉米，奶酪丝） 墨西哥藜麦沙拉 什锦沙拉菜 全谷物白玉米迷你玉米饼（3 个） 香菜青柠酱 新鲜橙子	蔓越莓罗勒鸡肉沙拉 亚式凉拌黄瓜 什锦沙拉菜 全麦餐包（2 个） 独立包装热带水果拼盘	希腊鸡肉藜麦沙拉（配香醋汁） 健康蔬菜沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干（4 包）与全麦餐包（2 个） 独立包装桃子	火鸡三明治（全麦面包） 墨西哥风味沙拉 什锦沙拉菜 蛋黄酱/芥末酱 独立包装梨
焦糖烧猪肉豆腐 胡萝卜 糙米饭 新鲜苹果	宫保鸡丁 东方风味什锦蔬菜 茉莉香米 全麦饼干（4 包） 独立包装梨	咖喱鸡 清炒上品什蔬 茉莉香米 葱花芝麻 独立包装橘子	法式炖牛肉（拉古） 西兰花 糙米饭 香菜末 新鲜苹果	时蔬炒鸡柳 卡普里风味蔬菜 胡萝卜 鸡蛋面 全麦餐包（配 Smart Balance 黄油） 新鲜橙子
28	29	30	31	
袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶（2 份） 橙汁和 1%牛奶（2 份）	全麦面包（2 片），配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶（2 份） 香橙菠萝汁与 1%牛奶（2 份）	全麦面包（配松软干酪） 全谷物麦圈 脱脂酸奶 无糖果酱和 Smart Balance 黄油 香橙菠萝汁与 1%牛奶（2 份）	全麦面包（2 片），配无糖果酱和 Smart Balance 黄油 袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶（2 份） 橙汁和 1%牛奶（2 份）	
龙蒿酸奶酱鸡肉沙拉 番茄黄瓜沙拉 什锦沙拉菜 意大利沙拉酱 全麦饼干（4 包）与全麦餐包（2 个）（配 Smart Balance 黄油） 独立包装橘子	罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 西兰花彩椒沙拉 什锦沙拉菜 意大利沙拉酱 全麦餐包（2 个）（配 Smart Balance 黄油） 新鲜橙子	希腊鹰嘴豆鸡肉沙拉 西葫芦番茄沙拉 全麦餐包（2 个）（配 Smart Balance 黄油） 独立包装梨	奶油青酱鸡肉沙拉 玉米利马豆番茄沙拉 什锦沙拉菜 配意大利沙拉酱 全麦餐包（2 个）（配 Smart Balance 黄油） 独立包装桃子	
越式焦糖鱼 玉米和利马豆 糙米饭 新鲜苹果 无糖饼干	姜汁鸡 意式什锦蔬菜 菠萝炒饭 独立包装桃子	亚洲酱汁鱼 北欧风味什锦蔬菜 茉莉香米 葱花 新鲜苹果	陈皮鸡 清炒小白菜 茉莉香米 独立包装橘子	

所有餐食均符合加州卫生和人类服务局及美国农业部联合制定的《2020-2025 年美国居民膳食指南》(DGA) 以及适用于长者的膳食营养素参考摄入量 (DRI) 标准。每周午餐平均提供超过 1600 卡路里。为适应糖尿病患者的需求，菜单中使用了无糖甜点和水浸水果，并且每日提供 1%低脂牛奶。我们亦为面包和餐包提供低胆固醇、0%反式脂肪的涂抹酱。在钠含量方面，每日均经过分析以确保不超过 2300 毫克。钠含量超过 2300 毫克的餐食将以  符号标示。特殊活动或节假日的餐食则以 ** 符号标示，其钠含量可能超过 2300 毫克。请注意，菜单中的调味品未包含在营养分析内，可能会增加钠的摄入量。此外，自愿捐款为每日 \$5.25。奥兰治县“车轮上的爱心餐”午餐项目可能会因质量、价格或供应商问题而更改菜单。本项目部分资金由奥兰治县监事会根据《联邦老年美国人法案》拨款提供。

建议捐款：每日 5.25 美元

www.MealsOnWheelsOC.org