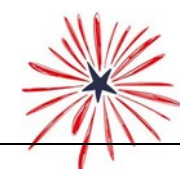


奥兰治县
“车轮上的爱心餐”



多国风味送餐菜单 - 2025 年 7 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 全谷物麦圈 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	2 全麦袋装燕麦粥 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	3 全麦面包 (2 片) 配花生酱和草莓果酱 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	**美国国庆节庆祝套餐** 烧烤酱鸡胸肉 西兰花 抓饭 夏威夷餐包 橘子 柠檬奶油蛋糕 1%低脂牛奶
	鸡肉玉米意面沙拉 番茄黄瓜沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包, 配 Smart Balance 黄油 意式沙拉酱 独立包装菠萝块 慢炖火鸡配经典肉汁 豌豆和胡萝卜 全麦玉米松饼 全麦饼干 (4 片装) 新鲜橙子	全谷物面包肉饼三明治 肉饼配全麦汉堡面包 玉米、利马豆和番茄沙拉 什锦沙拉菜 番茄酱 意式沙拉酱 独立包装橘子 椰香咖喱鸡胸 胡萝卜片 鸡蛋面 全麦饼干 (4 片装) 独立包装热带水果拼盘	意式香醋汁希腊燕麦鸡肉沙拉 凉拌卷心菜沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (4 片装) 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 独立包装梨 慢烤牛肉配经典肉汁 煮菠菜 蝴蝶结意面 新鲜苹果	
7 全麦袋装燕麦粥 蜂蜜格兰诺拉燕麦棒 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 地中海风味藜麦鸡肉沙拉 黑豆玉米沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 独立包装桃子 夏威夷风情菠萝鸡肉丸 加州风情什锦蔬菜 蔬菜米粒面抓饭 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜橙子	8 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 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 墨西哥金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 全麦面包 (2 片) 无糖安布罗西亚水果沙拉 蜜汁柑橘酱猪里脊 烤红薯 西兰花和胡萝卜 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果	9 袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 芒果牛肉大麦沙拉 玉米、利马豆和番茄沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (4 片装) 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 自制牧场酱 新鲜苹果 越式焦糖鸡丁 意式什锦蔬菜 茉莉香米 独立包装菠萝块	10 全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 有益心脏的鹰嘴豆沙拉 甜菜橙子沙拉 全麦饼干 (4 片装) 独立包装桃子 鱼柳塔可 (含 4 个全谷物白玉米饼和 3 根炸鱼柳) 皮科德加洛沙拉酱 什锦蔬菜 小烤土豆 独立包装橘子	11 全麦葡萄干麦麸 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 泰式柑橘酥脆鸡肉沙拉 墨西哥玉米、西葫芦和番茄沙拉 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 独立包装橘子 农场风味莎莎酱鸡丁 豌豆和胡萝卜 墨西哥米饭 全谷物白玉米饼 (2 个) 独立包装梨
14 全谷物迷你百吉饼 (配奶油芝士) 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 金枪鱼沙拉 孜然青柠酱黑豆扁豆沙拉 全麦面包 (2 片) 新鲜苹果 经典肉汁烤火鸡片 烤红薯 北欧风情什锦蔬菜 全麦饼干 (4 片装) 独立包装桃子	15 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 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 鸡肉意面沙拉配鹰粟籽酱 香草核桃菲达奶酪法罗沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (2 片装) 意式沙拉酱 独立包装橘子 帕玛森番茄干酱鸡肉三色螺丝面 玉米和胡萝卜 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜橙子	16 全谷物葡萄干麦麸 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 烤火鸡什锦沙拉三明治 (全麦面包) 青椒番茄沙拉 蛋黄酱和芥末酱 独立包装梨 墨西哥风情慢炖牛肉 (巴巴科亚) 皮科德加洛沙拉酱 墨西哥风情什锦蔬菜 全谷物白玉米迷你薄饼 (2 片) 墨西哥米饭 新鲜苹果	17 全谷物蓝莓松饼 低脂奶酪条 脱脂酸奶 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 牛肉汉堡 (配全谷物面包) 什锦沙拉菜 黑豆玉米沙拉 蛋黄酱和芥末酱 罐头杏子 夏威夷风情呼利菠萝鸡 东方风味什锦蔬菜 香煎鸡蛋面 全麦饼干 (2 片装) 新鲜橙子, 无糖饼干	18 全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 牧场酱鸡肉意面沙拉 西葫芦番茄沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 新鲜苹果 素食墨西哥卷砂锅 西兰花和胡萝卜 全麦白玉米饼 (1 个) 糙米饭 独立包装菠萝块

建议捐款: 每日 5.25 美元

www.MealsOnWheelsOC.org

请翻面





奥兰治县
“车轮上的爱心餐”



星期一 21	星期二 22	星期三 23	星期四 24	星期五 25
全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 低脂奶酪条 脱脂酸奶 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	袋装全谷物燕麦片 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	水煮蛋 (2 个) 全麦葡萄干麦麸 全麦格兰诺拉燕麦棒 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全谷物华夫饼 (配无糖糖浆和 Smart Balance 黄油) 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全谷物麦圈 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)
越式鸡肉沙拉 缤纷彩虹饭沙拉 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装桃子	什锦沙拉菜 墨西哥藜麦沙拉 全全谷物白玉米迷你薄饼 (3 片) 香菜青柠酱 新鲜橙子	蔓越莓罗勒鸡肉沙拉 亚式凉拌黄瓜 全麦饼干 (4 片装) 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装热带水果混合	意式香醋汁希腊藜麦鸡肉沙拉 健康蔬菜沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (4 片装) 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 自制牧场酱 独立包装桃子	火鸡三明治 (全麦面包) 墨西哥风味沙拉 蛋黄酱/芥末酱 独立包装梨
水煮蛋 (1 个) 鸡肉肠 (1 条) 卡普里蔬菜 小烤土豆 全麦饼干 (4 片装) 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 片装) 独立包装梨	意式番茄酱奶酪意饺 西兰花 意式什锦蔬菜 独立包装橘子	墨西哥婷嘎鸡配婷嘎酱 胡萝卜丁 西班牙米饭 全谷物白玉米饼 (1 个) 新鲜苹果	法式红酒炖牛肉 烤红薯 清炒菠菜 全麦餐包 (2 个) (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%低脂牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (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 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦面包 (配无糖果酱和 Smart Balance 黄油) 全麦袋装燕麦粥 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	
龙蒿酸奶酱鸡肉沙拉 番茄黄瓜沙拉 什锦沙拉菜 全麦饼干 (4 片装) 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 独立包装橘子	罂粟籽酱鸡肉意大利面沙拉 西兰花彩椒沙拉 什锦沙拉菜 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 新鲜橙子	希腊鹰嘴豆鸡肉沙拉 西葫芦番茄沙拉 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 独立包装梨	奶油青酱鸡肉沙拉 玉米、利马豆和番茄沙拉 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装桃子	
农场风味酱鱼排 玉米和利马豆 全谷物白玉米迷你薄饼 (2 片) 墨西哥米饭 独立包装热带水果混合	低钠火鸡肉末番茄酱通心粉 意式什锦蔬菜 帕玛森芝士粉 (1 包) 独立包装菠萝块	墨式酸浆酱手撕猪肉 (卡尼塔斯) 墨西哥风情什锦蔬菜 香菜青柠米饭 全谷物白玉米迷你薄饼 (2 片) 新鲜苹果	蘑菇肉汁索尔兹伯里牛排 西兰花切块 土豆泥 全麦饼干 (4 片装) 独立包装橘子	

多国风味送餐菜单 – 2025 年 7 月

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。