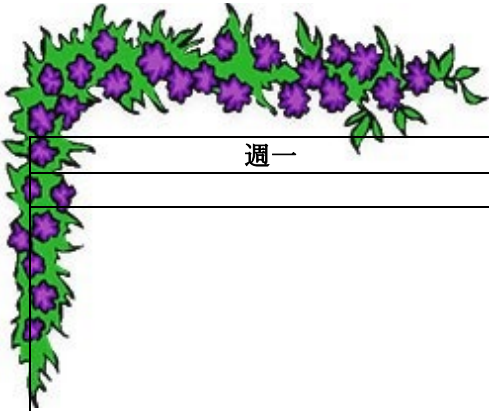




西班牙裔家庭送餐服務 2025 年 8 月菜單

週一	週二	週三	週四	星期五
				1
				煮蛋 (1) WG 麥圈 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)
				地中海鯖魚沙拉 玉米番茄沙拉佐青醬 春季什錦蔬菜 全麥麵包 (2個) 自製牧場沙拉醬, 新鮮橘子
				法士連拼盤 雞肉條配法士連蔬菜混合 牧場醬 墨西哥米飯 WG 白玉米餅 (1), IW 鳳梨塊
4	5	6	7	8
WG 麥圈 麥片	WG 燕麥片	WW 麵包配 SF 果凍和 智慧平衡 巧克力	WG 燕麥片袋	WG 麥圈
蜂蜜格蘭諾拉麥片棒	煮雞蛋 (2個)	WG 麥圈	WW麵包配SF果凍和Smart Balance	WW 麵包配 智慧平衡 和 SF 果凍
FF 優格 (2)	FF 優格	FF 優格	柳橙汁鳳梨汁和1%牛奶 (2)	FF 優格 (2)
柳橙汁和 1% 牛奶 (2)	柳橙汁鳳梨汁及1%牛奶 (2份)	LF 起司條	牛肉塔可沙拉	柳橙汁和 1% 牛奶 (2)
雞肉配青豆和番茄沙拉	菲達起司庫斯庫斯沙拉	柳橙汁和 1% 牛奶 (2)	(碎牛肉、斑豆、玉米、碎起司)	雞丁
墨西哥風味沙拉	健康蔬菜沙拉	泰式柑橘脆沙拉佐烤牛肉	春季什錦	青椒番茄沙拉
WW 餅乾 (4 包)	春季什錦蔬菜	WW 晚餐卷配 智慧平衡	WW 餅乾 (4 包)	春季什錦
WW 晚餐卷配智能平衡	WW 餅乾 (4 包)		香菜青檸醬	WW 餅乾 (4 包)
IW 梨	義大利沙拉醬	IW 桃子	IW 鳳梨塊	義大利沙拉醬
巴巴科亞牛肉	IW 柑橘沙拉	手撕豬肉		IW 熱帶水果什錦
墨西哥辣醬	火雞肉片	配青辣椒	麵包屑魚	辣椒牛肉
斑豆	配佛羅倫薩醬汁	斑豆	墨西哥辣醬	(牛肉配辣椒醬)
什錦蔬菜	義大利混合蔬菜	玉米和利馬豆	紅蘿蔔片	蔬菜混合法士連
WG 迷你玉米餅 (2)	寬麵條	WG 白玉米餅 (2)	全麥白玉米迷你玉米餅 (2個)	WG 白玉米迷你玉米餅 (2 個)
IW 熱帶水果什錦	WW 晚餐卷 (2) 配 智慧平衡 醬汁, 新鮮蘋果	IW 梨	糙米	西班牙米飯, 新鮮蘋果
11	12	13	14	**15**
WW 麵包配 SF 果凍和 智慧平衡	WG 麥圈	WG燕麥片袋裝	WW 麵包 (2) 配花生醬和無糖果凍	WG 麥圈
WG 燕麥片	FF 優格	FF優格 (2)	FF 優格 (2)	格蘭諾拉蜂蜜棒
LF 起司條	LF 起司條	柳橙汁和1%牛奶 (2)	柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)	柳橙汁和 1% 牛奶 (2)
FF 優格	柳橙汁和 1% 牛奶 (2)	肉餅三明治	希臘藜麥雞肉沙拉佐香醋汁	
柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)	雞肉玉米義大利麵沙拉	肉餅配 WG 漢堡麵包	涼拌高麗菜	主廚沙拉
雞肉牧場義面沙拉	番茄黃瓜沙拉	玉米、利馬豆和番茄沙拉	什錦蔬菜	(火雞肉片、雞蛋、甜椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、瑞士起司絲)
加州沙拉	WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬	什錦蔬菜	WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁	春季什錦
春季什錦沙拉	IW 鳳梨塊	番茄醬		WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁
WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁	火雞肉碎	義大利沙拉醬	義大利醬汁	
義大利沙拉醬	Picadillo 醬	IW 柑橘	IW 梨	自製牧場沙拉醬
IW 桃子沙拉	紅皮土豆	牛肉法士連	羅非魚片	新鮮蘋果
	什錦蔬菜	牛肉法士連蔬菜拼盤	牧場醬	
麵包屑魚	WG 白玉米餅 (2)	綠色花椰菜	冬季蔬菜拼盤	
綠色花椰菜	鮮橙	香菜青檸飯	抓飯	
全麥白玉米餅 (1)		WG 玉米餅 (1)	全棉白玉米餅 (1)	西式節慶套餐 雞柳 配照燒醬 綠色花椰菜 茉莉香米 鳳梨塊
西班牙米飯		番茄醬	新鮮蘋果	芒果布丁
墨西哥辣醬		IW 桃子		
新鮮蘋果				



西班牙裔家庭送餐服務 2025 年 8 月菜單

週一	週二	週三	週四	星期五
18	19	20	21	22
WG 燕麥片袋 煮雞蛋 (1個) 格蘭諾拉蜂蜜棒 FF優格 (2個) 柳橙汁和1%牛奶 (2份)	WG 華夫餅配 SF 糖漿 煮蛋 (1) 起司條 FF 優格 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2)	WG 燕麥片 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 大麥沙拉佐芒果醬和牛肉片 玉米、利馬豆和番茄沙拉 春季什錦蔬菜 WW 餅乾 (4 包)	WW 麵包 (2 個) 配花生醬和無糖果凍 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2 個) 有益心臟健康的鷹嘴豆沙拉 甜菜根柳橙沙拉 WW 餅乾 (4 包) IW 桃子 魚肉玉米捲 WG 白色迷你玉米餅 (4) 配魚柳 (3) 墨西哥辣醬 什錦蔬菜 小烤馬鈴薯 IW 柑橘	WG 葡萄乾麥片 FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 泰式雞肉柑橘脆沙拉 墨西哥玉米、西葫蘆和番茄沙拉 晚餐卷配智能平衡 IW 柑橘 雞丁 莎莎牧場醬 碗豆和胡蘿蔔 墨西哥米飯 WG 白玉米餅 (2) IW 梨
地中海雞肉藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁 義大利醬汁 IW 桃子醬 青雞砂鍋 紅蘿蔔 斑豆 WW餅乾 (4包), 鮮橙	墨西哥鮭魚沙拉 番茄黃瓜沙拉 WW麵包 (2個) SF Ambrosia 豬裡肌肉 配綠莎莎醬 紅薯 綠花椰菜和胡蘿蔔 西班牙米飯 WG 白色迷你玉米餅 (2 個) 新鮮蘋果	WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁 自製牧場沙拉醬 新鮮蘋果 雞丁 配濃稠莎莎醬 卡普里蔬菜 茉莉香米, 鳳梨塊		
25	26	27	28	29
WG 迷你奶油乳酪貝果 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 鮭魚沙拉 黑豆扁豆沙拉 配上孜然青檸醬 全麥麵包 (2個) 新鮮蘋果 火雞肉末配皮卡迪洛醬 紅皮土豆 斯塔的納維亞混合土豆 WG 白玉米餅 (1) IW 桃子	WW 麵包配 SF 果凍和 智慧平衡 WG 燕麥片 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 雞肉義大利麵沙拉佐罌粟籽醬 香草法羅沙拉佐核桃和菲達起司 春季什錦蔬菜 WW 餅乾 (2 包) 義大利醬汁, IW 柑橘 豬肉卡尼塔 什錦蔬菜 墨西哥米飯 WG 白玉米餅 (1) IW 熱帶水果什錦	WG 葡萄乾麥片 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 火雞三明治 WW 麵包 (2) 配烤火雞和什錦蔬菜 青椒番茄沙拉 蛋黃醬和芥末醬 IW 梨 巴巴科亞牛肉 墨西哥辣醬 嘉年華什錦蔬菜 WG 白玉米迷你玉米餅 (2 個) 墨西哥米飯 新鮮蘋果	WG 藍莓鬆餅 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 牛肉漢堡 WG 牛肉餅漢堡麵包 什錦蔬菜 黑豆玉米沙拉 番茄醬、蛋黃醬和芥末醬 杏子罐頭 湖裡湖里雞 胡里胡里菠蘿醬雞丁 東方蔬菜混合 抓飯 鮮橙	WW 麵包 (2 個) 配花生醬和 SF 果凍 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2 個) 雞肉牧場義面沙拉 西葫蘆番茄沙拉 什錦蔬菜 WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 義大利醬汁 新鮮蘋果 素食辣醬玉米餅砂鍋 綠花椰菜和胡蘿蔔 WG 白玉米餅 (1) 糙米 IW 鳳梨塊

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。