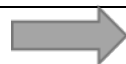




2025 年 7 月拉丁风味居家送餐菜单

周一	周二	周三	周四	周五
	1	2	3	**4**
	全谷物麦圈 脱脂酸奶 低脂奶酪棒 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)	“美国国庆节特别套餐”
	鸡肉玉米意面沙拉 番茄黄瓜沙拉 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装菠萝块	全谷物汉堡包肉饼三明治 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 (配 Smart Balance 黄油) 独立包装梨	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
	皮卡迪洛酱火鸡肉碎 带皮红土豆 什锦蔬菜 全谷物白玉米饼 (2 个) 新鲜橙子	牛肉法式达 (配炒甜椒和洋葱) 西兰花 香菜青柠米饭 全谷物玉米饼 (1 个) 墨西哥酸浆酱 独立包装桃子	农场风味酱罗非鱼排 冬季什锦蔬菜 抓饭 全谷物白玉米饼 (1 个) 新鲜苹果	
7	8	9	10	11
袋装全谷物燕麦片 煮鸡蛋 (1 个) 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) 煮鸡蛋 (1 个) 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 低脂奶酪棒 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片), 配花生酱和无糖果酱 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	全谷物葡萄干麦麸 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%牛奶 (2 份)
地中海鸡肉藜麦沙拉 黑豆玉米沙拉 什锦沙拉菜, 意大利沙拉酱 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装桃子	墨西哥金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 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) 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油)	甜菜橙子沙拉 全麦饼干 (4 包) 独立包装橘子	泰式柑橘脆鸡沙拉 墨西哥玉米西葫芦番茄沙拉 餐包 (配 Smart Balance 黄油) 独立包装橘子
绿咖喱鸡肉砂锅 胡萝卜 斑豆 全麦饼干 (4 包) 新鲜橙子	绿莎莎酱猪里脊 红薯 西兰花和胡萝卜 西班牙米饭 全谷物白玉米迷你玉米饼 (2 个) 新鲜苹果	自制牧场酱 新鲜苹果	鱼柳塔可 (配 4 个全谷物白玉米饼和 3 根鱼柳条) 皮科德加洛沙拉酱 什锦蔬菜 迷你烤土豆 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 全谷物白玉米迷你玉米饼 (2 个) 独立包装梨
14	15	16	17	18
全谷物迷你百吉饼 (配奶油芝士) 脱脂酸奶 低脂奶酪棒 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 低脂奶酪棒 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	全谷物蓝莓松饼 脱脂酸奶 低脂奶酪棒 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 低脂奶酪棒 橙汁和 1%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	罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 香草核桃羊乳酪法罗沙拉 什锦沙拉菜, 配意大利沙拉酱 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 番茄酱、蛋黄酱与芥末酱 杏子罐头	牧场酱鸡肉意面沙拉 西葫芦番茄沙拉 什锦沙拉菜, 配意大利沙拉酱 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果
皮卡迪洛酱火鸡肉碎 带皮红土豆 北欧风味什锦蔬菜 全谷物白玉米饼 (1 个) 独立包装桃子	墨西哥风味手撕猪肉 (卡尼塔斯) 什锦蔬菜 墨西哥米饭 全谷物白玉米饼 (1 个) 独立包装热带水果拼盘	墨西哥风情炖牛肉 (巴巴科亚) 皮科德加洛沙拉酱 墨西哥风情什锦蔬菜 墨西哥米饭 全谷物白玉米迷你玉米饼 (2 个) 新鲜苹果	夏威夷风情呼利菠萝鸡 东方风味什锦蔬菜 抓饭 新鲜橙子	素食墨西哥卷砂锅 西兰花和胡萝卜 糙米饭 全谷物白玉米饼 (1 个) 独立包装菠萝块





奥兰治县
“车轮上的爱心餐”



2025 年 7 月拉丁风味居家送餐菜单

周一	周二	周三	周四	周五
21 全麦面包 (2 片)，配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶 低脂奶酪棒 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	22 袋装全谷物燕麦片 全麦面包 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	23 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)	24 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)	25 全谷物麦圈 脱脂酸奶 低脂奶酪棒 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，配意大利沙拉酱 全麦饼干 (4 包) 与全麦餐包 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 (2 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 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
牛肉墨西哥卷砂锅 什锦蔬菜 香菜青柠米饭 新鲜苹果	农场风味酱鸡胸 东方风味什锦蔬菜 茉莉香米 全麦饼干 (2 包) 独立包装梨	辣酱炖牛肉 北欧风味什锦蔬菜 胡萝卜 斑豆 墨西哥米饭 独立包装梨	廷加鸡 胡萝卜丁 西班牙米饭 全谷物白玉米饼 (2 个) 新鲜苹果	绿咖喱鸡肉砂锅 法士达风情蔬菜 斑豆 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 新鲜橙子
28 袋装全谷物燕麦片 脱脂酸奶 松软干酪 橙汁和 1%牛奶 (2 份)	29 全麦面包 (2 片)，配花生酱和无糖果酱 煮鸡蛋 (1 个) 脱脂酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与 1%牛奶 (2 份)	30 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)	31 全麦面包 (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，配意大利沙拉酱 全麦饼干 (4 包) 全麦餐包 (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，配意大利沙拉酱 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	
农场风味酱鱼排 玉米和利马豆 墨西哥米饭 全谷物白玉米迷你玉米饼 (2 个) 独立包装热带水果拼盘	红酱芝士墨西哥卷 豌豆和胡萝卜 西班牙米饭 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 胡萝卜 香菜青柠米饭 全谷物白玉米迷你玉米饼 (2 个) 新鲜苹果	农场风味酱索尔兹伯里牛排 西兰花切块 西班牙米饭 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。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 毫克的餐食将以盐瓶图标  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