



週一	週二	週三	週四	星期五
				1 煮蛋 (1) WG 麥圈 LF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2)
				地中海鯖魚沙拉 玉米番茄沙拉佐青醬 什錦蔬菜 全麥麵包 (2個) 香醋牧場沙拉醬 鮮橙 牛肉丁佐椒蒜醬 紅蘿蔔片 糙米 WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 IW 鳳梨塊
4 WG 麥圈 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) 雞肉配青豆和番茄沙拉 LF 墨西哥風味沙拉 WW 餅乾 (4 包) WW 晚餐卷 (2 個) 含 智慧平衡 IW 梨 牛肉丁配 LF 嫩肉汁 綠色花椰菜 嫩蔬菜 茉莉香米 IW 熱帶水果什錦	5 WG 燕麥片 煮雞蛋 (2 個) WW 麵包 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2 杯) LF 菲達起司蒸粗麥粉沙拉 健康蔬菜沙拉 春季什錦蔬菜 香醋醬 IW 柑橘 火雞肉片 佐 LF 佛羅倫斯醬 義大利混合蔬菜 義大利寬麵 WW 晚餐卷 (2 個) 新鮮橘子	6 WG 麥圈 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) 泰式柑橘脆沙拉佐烤牛肉 WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 醬汁 IW 桃子 手撕豬肉 配番茄醬 斑豆 玉米和利馬豆 WG 白玉米餅 (2) 新鮮蘋果	7 WG 燕麥片 WW 麵包 LF 酸奶 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2) 牛肉塔可沙拉 (碎牛肉、斑豆、玉米、LF 碎起司) 什錦蔬菜 香菜青檸醬 IW 鳳梨塊 香茅雞丁 東方蔬菜混合胡蘿蔔 糙米 WW 晚餐卷 (2) 鮮橙	8 WG 葡萄乾麥片 格蘭諾拉蜂蜜棒 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) 雞丁 青椒番茄沙拉 春季什錦 WW 餅乾 (4 包) IW 熱帶水果什錦 LF 菠菜蘑菇乳蛋餅 雞肉香腸 (1) 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) 新鮮蘋果
11 WG 燕麥片袋裝 LF 酸奶 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2) LF 雞肉牧場義大利麵沙拉 加州沙拉 春季什錦沙拉 WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 香醋醬汁 IW 桃子沙拉 麵包屑魚 綠色花椰菜 全麥白玉米餅 (2張) 西班牙米飯 墨西哥辣醬 新鮮蘋果	12 WG Cheerios 麥圈 格蘭諾拉蜂蜜棒 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) 雞肉玉米義大利麵沙拉 番茄黃瓜沙拉 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2 個) 配 智慧平衡 沙拉 IW 鳳梨塊 火雞嫩肉配 LF 棕色肉汁 豌豆和胡蘿蔔 LF 馬鈴薯泥 WW 餅乾 (2 包) 新鮮橘子	13 WG 燕麥片袋裝 LF 酸奶 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) 牛肉漢堡 WG 漢堡麵包配牛肉餅 玉米、利馬豆和番茄沙拉 什錦蔬菜 蛋黃醬/芥末醬 IW 柑橘 雞胸肉 配 LF 椰香咖哩醬 紅蘿蔔片 雞蛋麵 WW 餅乾 (4 包) IW 熱帶水果什錦	14 WW 麵包 (2) 配花生醬和 SF 果凍 LF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2) LF 希臘裝麥雞肉沙拉佐香醋汁 凉拌高麗菜 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) 搭配 智慧平衡 沙拉醬 IW 梨 烤牛肉配 LF 棕色肉汁 熟菠菜 糙米 新鮮蘋果	**15** WG 麥圈 WW 麵包配 SF 果凍 LF 酸奶 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) LF 主廚沙拉 (火雞肉片、甜椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、無乳糖瑞士起司絲) 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2 個) LF 自製牧場沙拉醬 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 SF 美味佳餚



無乳糖外送餐點 2025 年 8 月菜單

週一 18	週二 19	週三 20	週四 21	星期五 22
WG燕麥片 格蘭諾拉蜂蜜棒 LF酸奶 (2) 柳橙汁和LF牛奶 (2) LF 地中海雞肉藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) IW 桃子沙拉 素肉丸 配/ Huli Huli 鳳梨醬 紅蘿蔔 蔬菜米粒飯 鮮橙	WG 麥圈 LF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2) 墨西哥鮭魚沙拉 番茄黃瓜沙拉 WW麵包 (2個) IW熱帶水果什錦 豬裡肌肉 配/甜柑橘釉醬 紅薯 綠花椰菜和胡蘿蔔 WW 晚餐卷 (2) 新鮮蘋果	WG 燕麥片袋 LF 優格 (2) WW 麵包 柳橙汁和 LF 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 晚餐卷 (2) 新鮮蘋果 越南焦糖雞 雞丁佐越南焦糖醬 卡普里蔬菜 茉莉香米 鳳梨塊	WW 麵包 (2 個) 配花生醬和 SF 果凍 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2 個) LF 健康鷹嘴豆沙拉 甜菜柳橙沙拉 WW 晚餐卷 IW 桃子沙拉 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 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) 泰式雞肉柑橘脆沙拉 LF 墨西哥玉米、南瓜和番茄沙拉 WW 晚餐卷 IW 柑橘沙拉 雞丁 莎莎牧場醬 豌豆和胡蘿蔔 墨西哥米飯 WG 白玉米餅 (2) IW 梨
WG 迷你貝果 LF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 LF 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 火雞肉片配LF火雞肉汁 紅薯 斯堪的納維亞混合蔬菜 WW晚餐卷 IW桃子	WW 麵包配/SF 果凍 WW 燕麥片 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) LF 雞肉義大利麵沙拉佐罌粟籽醬 香草法羅沙拉配核桃和 LF 菲達乳酪 春季什錦蔬菜 WW 餅乾 (2 包) IW 柑橘味 三色意麵配LF帕瑪森乾酪、曬乾番茄醬和雞胸肉 玉米和胡蘿蔔 WW晚餐卷 新鮮橘子	WG 葡萄乾麥片 LF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 LF 牛奶 (2) 火雞三明治 WW 麵包 (2 片) 配烤火雞 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 麥圈 WW 麵包 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 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 蛋黃醬芥末醬 杏子罐頭 湖裡湖星雞 胡里胡里菠蘿醬雞丁 東方蔬菜混合 煎蛋麵 WW 餅乾 (2包), 鮮橙	WW 麵包 (2) 配花生醬和 SF 果凍 LF 優格 (2) 柳橙汁和 LF 牛奶 (2) LF 雞肉牧場義大利麵沙拉 西葫蘆番茄沙拉 春季什錦蔬菜 新鮮蘋果 LF 素食辣醬玉米餅砂鍋 綠花椰菜和胡蘿蔔 WG 白玉米餅 (2 張) 糙米 IW 鳳梨

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。

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org