



2025 年 7 月无乳糖送餐上门菜单

周一	周二	周三	周四	周五	
	<p>1</p> <p>全谷物麦圈 燕麦蜂蜜棒 无乳糖酸奶 (2 份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>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) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装菠萝块</p> <hr/> <p>慢炖火鸡配无乳糖肉汁 豌豆和胡萝卜 无乳糖土豆泥 全麦饼干 (2 包) 新鲜橙子</p>	<p>2</p> <p>装全谷物燕麦片 无乳糖酸奶 (2 份) 橙汁和 1%无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>牛肉汉堡 (配全谷物面包) 玉米利马豆番茄沙拉 什锦沙拉菜 蛋黄酱/芥末酱 独立包装橘子</p> <hr/> <p>无乳糖椰香咖喱鸡胸 胡萝卜片 鸡蛋面 全麦饼干 (4 包) 独立包装热带水果拼盘</p>	<p>3</p> <p>全麦面包 (2 片), 配花生酱和无糖果酱 无乳糖酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>无乳糖希腊鸡肉藜麦沙拉 (配香醋汁) 凉拌卷心菜 田园什锦生菜 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装橘子</p> <hr/> <p>慢烤牛肉配无乳糖褐汁 清煮菠菜 糙米饭 新鲜苹果</p>	<p>**4**</p> <p>“美国独立日庆祝套餐”</p> <p>烧烤酱鸡胸肉 西兰花 抓饭 夏威夷小面包 (2 个) 橘子 樱桃派 无乳糖牛奶</p>	
	<p>7</p> <p>袋装全谷物燕麦片 燕麦蜂蜜棒 无乳糖酸奶 (2 份) 橙汁和 1%无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>无乳糖地中海鸡肉藜麦沙拉 黑豆玉米沙拉 田园什锦生菜 全麦餐包 (2 个) 独立包装桃子</p> <hr/> <p>夏威夷风味菠萝素肉丸 胡萝卜 蔬菜烩米粒面抓饭 新鲜橙子</p>	<p>8</p> <p>全谷物麦圈 无乳糖酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>墨西哥风味金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 全麦面包 (2 片) 独立包装热带水果杯 香甜柑橘酱猪里脊 红薯</p> <hr/> <p>西兰花与胡萝卜 全麦餐包 (2 个) 新鲜苹果</p>	<p>9</p> <p>袋装全谷物燕麦片 无乳糖酸奶 (2 份) 全麦面包 橙汁和无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>芒果牛肉大麦沙拉 玉米利马豆番茄沙拉 田园什锦生菜 全麦餐包 (2 个) 新鲜苹果</p> <hr/> <p>越式焦糖鸡丁 意式什锦蔬菜 茉莉香米 独立包装菠萝块</p>	<p>10</p> <p>全麦面包 (2 片), 配花生酱和无糖果酱 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>无乳糖健康鹰嘴豆沙拉 甜菜根香橙沙拉 全麦餐包 独立包装桃子</p> <hr/> <p>塔可鱼柳 (含 3 条炸鱼柳, 4 片全谷白玉米迷你薄饼) 墨西哥风味番茄莎莎酱 什锦蔬菜 小烤薯 独立包装橘子</p>	<p>11</p> <p>全谷物葡萄干麦麸 无乳糖酸奶 (2 份) 无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>泰式柑橘脆皮鸡肉沙拉 无乳糖墨西哥玉米西葫芦番茄沙拉 全麦小餐包 独立包装橘子</p> <hr/> <p>农场风味莎莎酱鸡丁 豌豆和胡萝卜 墨西哥风味米饭 全谷物白玉米薄饼 (2 片) 独立包装梨</p>
	<p>14</p> <p>全谷物迷你贝果 (配奶油芝士) 无乳糖酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>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</p> <hr/> <p>无乳糖肉汁烤火鸡片 红薯</p> <hr/> <p>北欧风味什锦蔬菜 全麦餐包 独立包装桃子</p>	<p>15</p> <p>全麦面包, 配无糖果酱 袋装全谷物燕麦片 无乳糖酸奶 (2 份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>罂粟籽酱无乳糖鸡肉意面沙拉 香草核桃菲达奶酪法罗沙拉 田园什锦生菜 全麦饼干 (2 包) 独立包装橘子</p> <hr/> <p>无乳糖帕玛森番茄肉三色螺丝面 玉米胡萝卜 全麦小餐包 新鲜橙子</p>	<p>16</p> <p>全谷物葡萄干麦麸 无乳糖酸奶 (2 份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>烤火鸡三明治 (全麦面包) 青椒番茄沙拉 田园什锦生菜 蛋黄酱与芥末酱 独立包装梨</p> <hr/> <p>墨西哥风情慢炖牛肉 (巴巴科亚) 墨西哥风味番茄莎莎酱 墨西哥风情什锦蔬菜 墨西哥米饭 全谷物白玉米迷你薄饼 (2 片) 新鲜苹果</p>	<p>17</p> <p>全谷物麦圈 全麦面包 无乳糖酸奶 (2 份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>牛肉汉堡 (配全谷物面包) 田园什锦生菜 黑豆玉米沙拉 蛋黄酱与芥末酱 杏子罐头</p> <hr/> <p>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 包) 新鲜橙子</p>	<p>18</p> <p>全麦面包 (2 片), 配花生酱和无糖果酱 无乳糖酸奶 (2 份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2 份)</p> <hr/> <p>无乳糖牧场酱鸡肉意面沙拉 西葫芦番茄沙拉 田园什锦生菜 新鲜苹果</p> <hr/> <p>无乳糖素食恩奇拉达砂锅 西兰花与胡萝卜 全谷物白玉米薄饼 (2 片) 糙米饭 独立包装菠萝块</p>





奥兰治县
“车轮上的爱心餐”

2025 年 7 月无乳糖送餐上门菜单

周一 21	周二 22	周二 23	周四 24	周五 25
全麦面包 (2片), 配花生酱和无糖果酱 无乳糖酸奶 (2份) 全谷格兰诺拉燕麦棒 橙汁和无乳糖牛奶 (2份) 越南风味鸡肉沙拉 五彩米饭沙拉 全麦小餐包 (2个) 独立包装桃子 水煮蛋 (1个) 鸡肉肠 (1条) 烤小土豆 意式什锦蔬菜 新鲜苹果	袋装全谷物燕麦片 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 无乳糖猪肉塔可碗 (含: 猪肉, 斑豆, 玉米, 无乳糖奶酪碎) 田园什锦生菜 墨西哥风味藜麦沙拉 全谷物白玉米迷你薄饼 (3片) 新鲜橙子 宫保鸡丁 东方风味什锦蔬菜 茉莉香米饭 全麦饼干 (4包) 独立包装梨	全谷物麦圈 无乳糖酸奶 (2份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2份) 无乳糖蔓越莓罗勒鸡肉沙拉 亚式凉拌黄瓜 全麦小餐包 独立包装热带水果 辣酱炖牛肉 北欧风味什锦蔬菜 胡萝卜 斑豆 墨西哥风味米饭 白玉米薄饼 (2片) 独立包装梨	全谷物燕麦片 无乳糖酸奶 (2份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2份) 无乳糖希腊鸡肉藜麦沙拉 (配香醋汁) 健康蔬菜沙拉 田园什锦生菜 全麦饼干 (4包) 全麦餐包 独立包装桃子 墨西哥辣番茄鸡丝 胡萝卜丁 西班牙风味米饭 全谷物白玉米薄饼 (1片) 新鲜苹果	全谷物麦圈 无乳糖酸奶 (2份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2份) 火鸡三明治 (全麦面包) 无乳糖墨西哥风味沙拉 蛋黄酱/芥末酱 独立包装梨 烤牛肉配无乳糖肉汁 红薯 清煮菠菜 全麦小餐包 (2个) 新鲜橙子
28 袋装全谷物燕麦片 无乳糖酸奶 (2份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2份) 无乳糖龙蒿酸奶酱鸡肉沙拉 番茄黄瓜沙拉 田园什锦生菜 全麦饼干 (4包) 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 意式香醋酱 独立包装橘子 农场风味酱鱼排 玉米和利马豆 墨西哥风味米饭 全谷物玉米迷你薄饼 (2片) 独立包装热带水果杯	29 全麦面包 (2片), 配花生酱和无糖果酱 无乳糖酸奶 (2份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2份) 无乳糖罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 西兰花甜椒沙拉 田园什锦生菜 全麦餐包 (2个) (配 Smart Balance 黄油) 意式香醋酱 新鲜橙子 低钠火鸡肉末番茄酱斜管面 意式什锦蔬菜 独立包装菠萝块	30 全麦面包 (配无糖果酱和Smart Balance黄油) 全谷物麦圈 无乳糖酸奶 (2份) 香橙菠萝汁与无乳糖牛奶 (2份) 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 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 全谷物白玉米迷你玉米饼 (2个) 新鲜苹果	31 全麦面包 (配无糖果酱和Smart Balance黄油) 袋装全谷物燕麦片 无乳糖酸奶 (2份) 橙汁和无乳糖牛奶 (2份) 奶油风味青酱鸡肉沙拉 玉米利马豆番茄沙拉 全麦餐包 (2个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装桃子 慢烤牛肉 (配无乳糖蘑菇肉汁和无乳糖土豆泥) 西兰花与胡萝卜 全麦饼干 (4包) 独立包装橘子	

所有餐点均符合由加州健康与人类服务部及美国农业部制定的《2020-2025 年美国人膳食指南》(DGA)及老年人膳食营养素参考摄入量(DRI)标准。每周平均餐点提供超过 1600 卡路里, 菜单中亦使用无糖甜点和水浸水果以适应糖尿病患者的需求, 并每日供应 1%低脂牛奶。在钠含量方面, 每日均经分析以确保不超过 2300 毫克。钠含量超过 2300 毫克的餐

点将以盐瓶图标 标示。特殊餐点则以 ** 标示，其钠含量在这些日期可能超过 2300 毫克。请注意：调味品未包含在营养分析内，并可能增加钠含量。此外，建议每日捐款为 \$5.25 美元。本项目的部分资金来源于由橙县监事会拨款的联邦《美国老年人法案》。奥兰治县“车轮上的爱心餐”午餐计划可能因质量控制、价格或供应商问题而更改菜单。

自愿捐款：每日 5.25 美元