多元文化送餐上門菜單 2025 年 8 月

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) --- 地中海鮪魚沙拉 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 --- 椒蒜牛肉 椒蒜牛肉丁 紅蘿蔔片 糙米 WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 IW 鳳梨塊
4 WG 葡萄乾麥片 FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) --- 雞肉配青豆和番茄沙拉 墨西哥風味沙拉 WW 餅乾（4 包） WW 晚餐卷（2 個） IW 梨 --- 牛肉丁 配/燉肉汁 燉蔬菜 綠色花椰菜 茉莉香米 是熱帶水果	5 WG燕麥片 煮雞蛋（2個） WW麵包 優格 柳橙汁鳳梨汁和1%牛奶（2個） --- 庫斯庫斯佐菲達起司沙拉 健康蔬菜沙拉 春季什錦蔬菜 義式沙拉醬 IW 柑橘沙拉 --- 火雞肉片 配佛羅倫薩醬汁 義大利混合蔬菜 寬麵條 WW 晚餐卷 (2), 新鮮橘子	6 WG 麥圈 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) --- 泰式柑橘脆沙拉佐烤牛肉 WW 晚餐卷 (2) 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燕麥片袋 WW麵包 柳橙汁鳳梨汁及1%牛奶 (2) --- 牛肉塔可沙拉 （碎牛肉、斑豆、玉米、碎起司） 什錦蔬菜 香菜青檸醬 IW 鳳梨塊 --- 香茅雞丁 東方混合蔬菜 糙米 WW 晚餐卷 (2) 鮮橙	8 WG 葡萄乾麥片 格蘭諾拉蜂蜜棒 FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) --- 雞丁 青椒番茄沙拉 春季什錦 WW 餅乾（4 包） 義大利沙拉醬 IW 熱帶水果什錦 --- 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 WW 麵包配 SF 果凍和 智慧平衡 --- WG 燕麥片 LF 起司條 FF 優格 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) --- 雞肉牧場義面沙拉 加州沙拉 春季什錦沙拉 --- WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 --- 義大利沙拉醬 IW 桃子沙拉 --- 麵包屑魚 綠色花椰菜 全麥白玉米餅 (1) 西班牙米飯 墨西哥辣醬, 新鮮蘋果	12 WG Cheerios FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) --- 雞肉玉米義大利麵沙拉 番茄黃瓜沙拉 什錦蔬菜 --- WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 --- 義大利醬汁 IW 鳳梨塊 --- 火雞燉肉配棕色肉汁 豌豆和胡蘿蔔 WW 玉米鬆餅 WW 餅乾（4 包） 新鮮橘子	13 WG燕麥片袋裝 FF優格（2） 柳橙汁和1%牛奶（2） --- 肉餅三明治 肉餅配 WG 漢堡麵包 玉米、利馬豆和番茄沙拉 什錦蔬菜 番茄醬 義大利沙拉醬 IW 柑橘 --- 雞胸肉 配椰香咖哩醬 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 S 果凍 FF 優格（2） 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶（2）) --- 希臘藜麥雞肉沙拉佐香醋汁 涼拌高麗菜 什錦蔬菜 WW 餅乾（4 包） --- WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 --- 義大利醬汁 IW 梨 --- 烤牛肉配/棕色肉汁 熟菠菜 蝴蝶結意麵 新鮮蘋果	**15** WG Cheerios 格蘭諾拉蜂蜜棒 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) --- 主廚沙拉 （火雞肉片、雞蛋、甜椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、瑞士起司絲） 春季什錦 --- WW 晚餐卷（2 個）配 智慧平衡 醬汁 --- 自製牧場沙拉醬 新鮮蘋果 --- *西式筋慶套餐* 雞柳 配照燒醬 綠色花椰菜 茉莉香米 鳳梨塊 芒果布丁

多元文化送餐上門菜單 2025 年 8 月

週一	週二	週三	週四	星期五
18	19	20	21	22
WG燕麥片袋裝 格蘭諾拉蜂蜜棒 FF優格（2） 柳橙汁和1%牛奶（2） --- 地中海雞肉藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 什錦蔬菜 --- WW 晚餐卷配 智慧平衡 醬汁 --- 義大利醬汁 IW 桃子 --- 雞肉丸 Huli Huli 菠蘿 加州蔬菜混合 蔬菜飯 WW 晚餐卷配智能平衡 鮮橙	WG 華夫餅配 SF 糖漿和 智慧平衡 --- LF 起司條 FF 優格 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) --- 墨西哥鮪魚沙拉 番茄黃瓜沙拉 WW麵包（2個） SF 安布羅西亞 --- 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) 配 智慧平衡 新鮮蘋果	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 晚餐卷（2 個）配 智慧平衡 醬汁 --- 自製牧場沙拉醬 新鮮蘋果 --- 越南焦糖雞 雞丁佐越南焦糖醬 卡昔里蔬菜 茉莉香米 鳳梨塊	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 豌豆和胡蘿蔔 墨西哥米飯 WG 白玉米餅 (2) IW 梨
25	26	27	28	29
WG 迷你奶油乳酪貝果 FF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) --- 鮪魚沙拉 黑豆扁豆沙拉 配上孜然青檸醬 全麥麵包（2個） 新鮮蘋果 --- 火雞肉片配火雞肉肉汁 紅薯 斯堪的納維亞混合蔬菜 WW 餅乾（4 包） 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 --- 三色義大利麵配帕瑪森起司、曬乾番茄醬和雞胸肉 玉米和胡蘿蔔 WW 晚餐卷配智能平衡 新鮮橘子	WG 葡萄乾麥片 FF 優格 (2) 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 LF 起司條 FF 優格 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 蛋黃醬芥末醬 杏子罐頭 --- 胡里胡里雞 胡里胡里菠蘿醬雞丁 東方蔬菜拼盤 煎蛋麵 WW餅乾（2包） 鮮橙味 SF曲奇	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。