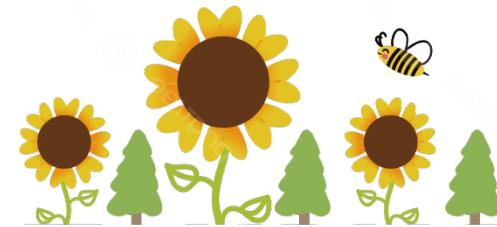
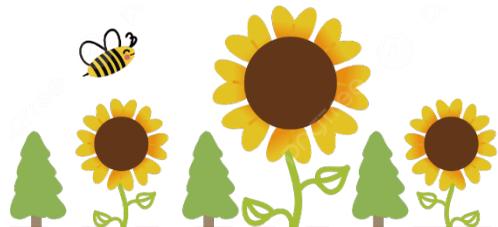


2025 年 8 月素食送餐上門菜單

週一	週二	週三	週四	星期五
				1 煮蛋 (1) WG 麥圈 FF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 普羅旺斯素食豆腐沙拉 玉米番茄沙拉佐青醬 春季什錦蔬菜 全麥麵包 (2個) 新鮮橘子 牛肉三明治配菜辣椒蒜蓉醬 紅蘿蔔片 糙米 WW 晚餐卷 IW 鳳梨塊
4	5	6	7	8
煮蛋 (1) 全麥麥圈 (WG 麥圈) 全麥麵包 (WW) 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 素雞青豆番茄沙拉 墨西哥風味沙拉 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) IW 梨 黑豆素漢堡 純素鄉村蘑菇肉汁 綠花椰菜和胡蘿蔔 糙米 IW 熱帶水果什錦	WG 燕麥片 煮蛋 (2) WW 麵包 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 庫斯庫斯佐菲達起司沙拉 健康蔬菜沙拉 什錦蔬菜 晚餐卷 (2) IW 柑橘 裹麵包屑的素食雞肉餅配素食肉汁 義大利混合蔬菜 寬麵條 IW 柑橘味	煮蛋 (1) WG 麥圈 FF 優格 (2) WW 麵包 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 泰國柑橘脆沙拉 配素食雞柳 什錦蔬菜 WW 餅乾 (4 包) WW 晚餐卷 (2 個) IW 桃子 素食辣醬玉米餅砂鍋 豌豆和胡蘿蔔 蔬菜香葉青檸飯 IW 梨	WG 燕麥片袋 WW 麵包 柳橙汁鳳梨汁及 1% 牛奶 (2) 純素塔可沙拉 (無雞肉三明治、斑豆、玉米、碎起司) 春季什錦 WW 餅乾 (4 包) IW 鳳梨塊 素食魚片 東方混合蔬菜 糙米 WW 晚餐卷 塔塔醬 鮮橙	WG 麥圈 麥片 蜂蜜格蘭諾拉麥片棒 FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 無雞肉潛水艇堡 青椒番茄沙拉 WW 餅乾 (4 包) WW 晚餐卷 (2 個) IW 熱帶水果什錦 菠菜蘑菇乳蛋餅 素香腸 (1根) 什錦蔬菜 烤小馬鈴薯 新鮮蘋果
11	12	13	14	**15**
WG 燕麥片袋 WW 麵包 FF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 無雞牧場義面沙拉 加州沙拉 春季什錦沙拉 WW 晚餐卷 (2) IW 桃子沙拉 素魚 青豆 熟蝴蝶結意麵 塔塔醬 新鮮蘋果	WG 麥圈 WW 麵包 FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 無雞玉米義面沙拉 番茄黃瓜沙拉 WW 餅乾 (2 包) IW 鳳梨塊 無雞嫩雞塊 青辣椒 斑豆 綠色花椰菜 WG 白色迷你玉米餅 (2 個) 鮮橙	WG 燕麥片袋 煮雞蛋 (2個) FF 優格 (2份) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2份) 無肉漢堡 WG 漢堡麵包配無肉漢堡肉餅 玉米、利馬豆和番茄沙拉 蛋黃醬/芥末醬 IW 柑橘 田園辣椒配芸豆 紅蘿蔔 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) IW 熱帶水果什錦	WW 麵包 (2個) 配花生醬和 SF 果凍 煮雞蛋 (1個) FF 優格 (2份) 柳橙汁鳳梨汁及 1% 牛奶 (2份) 希臘麥素雞沙拉佐香醋汁 涼拌高麗菜 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) IW 梨 素食千層麵 綠花椰菜胡蘿蔔 糙米 新鮮蘋果	WG 麥圈 格蘭諾拉蜂蜜棒 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 主廚沙拉 (雞肉塊、辣椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、瑞士起司絲) 春季什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2 個) 自製牧場沙拉醬 新鮮蘋果 西式節慶套餐 素雞柳 配/照燒醬 綠色花椰菜 茉莉香米 鳳梨塊 奶油芒果布丁



2025 年 8 月素食送餐上門菜單

週一	週二	週三	週四	星期五
18 WG 燕麥片袋 WW 麵包 FF 優格 (2) 柳橙汁和1%牛奶 (2) 地中海無雞藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) IW 桃子沙拉 麵包屑雞肉餡餅 鄉村蔬菜蘑菇肉汁 豌豆和胡蘿蔔 蔬菜飯配義大利麵 新鮮橘子	19 WG 華夫餅配 SF 糖漿 LF 起司條 FF 優格 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 經典蛋沙拉 番茄黃瓜沙拉 春季什錦蔬菜 WW 麵包 (2個) IW 熱帶水果什錦 素食魚片 配黨安素醬 什錦蔬菜 義大利寬麵 WW 晚餐卷 新鮮蘋果	20 WG 燕麥片 煮蛋 (1) FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 芒果醬大麥沙拉和素雞肉 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) 新鮮蘋果 素食辣醬玉米餅砂鍋 卡普里蔬菜 素食香菜青檸飯 IW 梨	21 WW 麵包 (2個) 配花生醬和SF果凍 煮雞蛋 (1個) 柳橙汁鳳梨汁及1%牛奶 (2份) 有益心臟健康的鷹嘴豆沙拉 甜菜根柳橙沙拉 春季什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) IW 桃子沙拉 宮保豆腐 豌豆胡蘿蔔 茉莉香米 鮮橙	22 WG 麥圈 FF 優格 (2) 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 無雞肉泰式柑橘脆沙拉 墨西哥玉米、西葫蘆和番茄沙拉 WW 晚餐卷 (2) IW 柑橘 胡椒、西葫蘆和切達起司煎蛋餅 素食嫩雞 冬季混合蔬菜 墨西哥素食米飯 全穀物白玉米餅 (1) 新鮮蘋果
25 WG 迷你貝果配奶油乳酪 煮蛋 (1) FF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和 1% 牛奶 (2) 普羅旺斯素食豆腐沙拉 黑豆扁豆沙拉佐孜然青檸醬 春季什錦蔬菜 WW 晚餐卷 (2) 新鮮蘋果 素食魚片 配/ 蔬菜嫩鹹番茄 斯堪的納維亞混合蔬菜 糙米 杏罐頭	26 WG 燕麥片 WW 麵包 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 無雞肉義大利麵沙拉佐醬料籽醬 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) IW 柑橘味 起司餛飩佐番茄醬 素食嫩雞 綠花椰菜和胡蘿蔔 玉米粥 WW 晚餐卷 IW 桃子	27 WG 燕麥片袋裝 FF 優格 (2) 柳橙汁鳳梨汁和1%牛奶 (2) 無雞玉米義面沙拉 青椒番茄沙拉 春季什錦蔬菜 WW 餅乾 (2 包) IW 梨 素肉丸 甜柑橘醬 節日什錦蔬菜 素食香菜青檸飯 WW 晚餐卷 (2) 新鮮蘋果	28 WG 藍莓鬆餅 LF 起司條 FF 優格 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 純素漢堡 WG 漢堡麵包配素肉餅 什錦蔬菜 黑豆玉米沙拉 蛋黃醬芥末醬 杏子罐頭 亞洲醬汁豆腐排 東方蔬菜拼盤 素食抓飯 IW 柑橘	29 WG 麥圈 FF 優格 LF 起司條 柳橙汁和 1% 牛奶 (2) 無雞牧場義面沙拉 西葫蘆番茄沙拉 WW 晚餐卷配智能平衡 新鮮蘋果 雞肉嫩肉佐牧場醬 豌豆和胡蘿蔔 豌豆 WG 白玉米餅 (2) 糙米 IW 鳳梨塊

該計畫的部分資金來自奧蘭治縣監事會撥付的《聯邦老年人法案》。所有餐點均符合 2020 - 2025 年美國人飲食指南 (DGA) 和加州衛生與公共服務局及美國農業部製定的老年人膳食參考攝取量 (DRI)。菜單中全部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。自願捐款為每天 5.25 美元。每週平均餐點提供 >1600 卡路里熱量。每日分析鈉含量不超過 2300 毫克。任何超過 2300 毫克鈉的餐點都標有鹽瓶圖示。請注意，調味品未經分析，可能會增加鈉含量。特殊餐食標示 **, 表示這些天的鈉含量可能超過 2300 毫克。

Voluntary Contribution \$5.25 per day