



奥兰治县
“车轮上的爱心餐”



2025 年 7 月素食送餐上门菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1	2	3	****
	全麦奇乐麦片 全麦面包 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦袋装燕麦粥 水煮蛋 (2 个) 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 水煮蛋 (1 个) 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	“美国独立日庆祝套餐” 无肉条 烧烤酱 西兰花 什锦抓饭 夏威夷餐包 橘子 柠檬奶油蛋糕 1%低脂牛奶
	无肉玉米意面沙拉 番茄黄瓜沙拉 全麦饼干 (2 片装) 独立包装菠萝块	全麦汉堡面包配素食肉饼 玉米、利马豆和番茄沙拉 蛋黄酱/芥末酱 独立包装橘子	希腊藜麦无肉沙拉配意大利黑醋汁 凉拌卷心菜沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装梨	
	无肉鸡柳 青辣椒酱 花斑豆 西兰花 全麦迷你白玉米饼 (2 个) 新鲜橙子	花园辣椒配芸豆 混合蔬菜 全麦餐包 (2 个) 独立包装热带水果混合	素食千层面 西兰花和胡萝卜 糙米饭 新鲜苹果	
7	8	9	10	11
全麦袋装燕麦粥 全麦面包 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦华夫饼配无糖糖浆 低脂奶酪条 脱脂酸奶 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦袋装燕麦粥 水煮蛋 (1 个) 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 水煮蛋 (1 个) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦奇乐麦片 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)
地中海风味无肉藜麦沙拉 黑豆玉米沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装桃子	经典鸡蛋沙拉 番茄黄瓜沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦面包 (2 片) 独立包装热带水果混合	橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 大麦沙拉配芒果酱和无肉鸡肉 玉米、利马豆和番茄沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦饼干 (4 片装) 全麦餐包 (2 个) 新鲜苹果	有益心脏的鹰嘴豆沙拉 甜菜橙子沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装桃子	泰式柑橘酥脆无肉沙拉 墨西哥玉米、西葫芦和番茄沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装橘子
无肉炸肉饼 素食乡村蘑菇肉汁 豌豆和胡萝卜 粒粒面蔬菜抓饭 新鲜橙子	素食鱼片 配素食戴安娜酱 混合蔬菜 意大利宽面条 全麦餐包 新鲜苹果	素食墨西哥玉米卷饼砂锅 卡普里蔬菜 素食香菜青柠米饭 独立包装梨	宫保豆腐 豌豆和胡萝卜 茉莉香米 新鲜橙子	辣椒、西葫芦和切达奶酪意式烘蛋 素食鸡柳 冬季混合蔬菜 素食墨西哥米饭 全麦白玉米饼 (1 个) 新鲜苹果
14	15	16	17	18
全麦迷你百吉饼配奶油芝士 水煮蛋 (1 个) 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦袋装燕麦粥 全麦面包 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦袋装燕麦粥 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦蓝莓松饼 低脂奶酪条 脱脂酸奶 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦奇乐麦片 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)
普罗旺斯风味素食豆腐沙拉 黑豆扁豆沙拉配孜然青柠酱 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) 新鲜苹果	橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 无肉意面沙拉配罂粟籽酱 香草法罗麦沙拉配核桃和羊奶酪 混合蔬菜沙拉 全麦饼干 (2 片装) 独立包装橘子	无肉玉米意面沙拉 青椒番茄沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦饼干 (2 片装) 独立包装梨	素食汉堡 全麦汉堡面包配素食肉饼 混合蔬菜沙拉 黑豆玉米沙拉 蛋黄酱和芥末酱 罐头杏子	无肉牧场风味意面沙拉 西葫芦番茄沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包/(配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果
素食鱼片 配素食地咸番茄酱 斯塔的纳维亚混合蔬菜 糙米饭 罐头杏子	奶酪意式饺配意式番茄酱 素食鸡柳 西兰花和胡萝卜 玉米糊 全麦餐包 独立包装桃子	无肉丸 甜柑橘釉面酱 墨西哥风味混合蔬菜 素食香菜青柠米饭 全麦餐包 (2 个) 新鲜苹果	豆腐排配亚洲风味酱 东方风味混合蔬菜 素食抓饭 独立包装橘子	无肉鸡柳配墨西哥兰切拉酱 豌豆和胡萝卜 花斑豆 全麦白玉米饼 (2 个) 糙米饭 独立包装菠萝块

建议捐款：每日 5.25 美元

请翻面





奥兰治县
“车轮上的爱心餐”



2025 年 7 月素食送餐上门菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
21	22	23	24	25
全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶 低脂奶酪条 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦袋装燕麦粥 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦奇乐麦片 全麦格兰诺拉燕麦棒 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)	全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 希腊藜麦无肉沙拉配意大利黑醋汁	全麦奇乐麦片 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份)
越南素鸡沙拉 什锦米饭沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装桃子	素食塔可碗 (无肉块, 花斑豆, 玉米, 碎奶酪) 混合蔬菜沙拉 墨西哥藜麦沙拉 全麦迷你白玉米饼 (3 个) 香菜青柠酱 新鲜橙子	蔓越莓罗勒无肉沙拉 亚洲黄瓜沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装热带水果混合	健康蔬菜沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) 独立包装桃子	经典鸡蛋沙拉 墨西哥风味沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦面包 (2 片) 独立包装梨
水煮蛋 (2 个) 小烤土豆 卡普里蔬菜 全麦袋装燕麦粥 新鲜苹果	无肉炸肉饼 配素食杏子酱 玉米和利马豆 全麦餐包 茉莉香米 独立包装梨	豆腐排配素食椰奶咖喱酱 胡萝卜 糙米饭 独立包装橘子	菠菜蘑菇蛋饼 斯堪的纳维亚混合蔬菜 素食西班牙米饭 新鲜橙子	无肉条 素食克里奥尔酱 混合蔬菜 意大利宽面条 全麦餐包 新鲜橙子
28	29	30	31	
全麦袋装燕麦粥 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 龙蒿无肉沙拉配酸奶酱 番茄黄瓜沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包/(配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 独立包装橘子	全麦面包 (2 片) 配花生酱和无糖果酱 脱脂酸奶 (2 份) 橙子菠萝汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 无肉意面沙拉配鹰粟籽酱 西兰花青椒沙拉 混合蔬菜沙拉 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 意式沙拉酱 新鲜橙子	全麦面包配无糖果酱 全麦奇乐麦片 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 素食希腊沙拉配鹰嘴豆和无肉鸡肉 西葫芦番茄沙拉 全麦餐包/(配 Smart Balance 黄油) 独立包装梨	全麦面包配无糖果酱和智能平衡人造黄油* 全麦袋装燕麦粥 脱脂酸奶 (2 份) 橙汁和 1%低脂牛奶 (2 份) 奶油无肉青酱沙拉 玉米、利马豆和番茄沙拉 全麦餐包 (2 个) (配 Smart Balance 黄油) 独立包装桃子	
素食鱼肉潜艇三明治 墨西哥兰切拉酱 玉米和利马豆 墨西哥米饭 全麦迷你玉米饼 (4 个) 独立包装热带水果混合	通心粉配意式番茄酱 无肉鸡柳 意式混合蔬菜 帕尔马干酪 (1 包) 独立包装菠萝块	无肉条配墨西哥兰切拉酱 墨西哥风味蔬菜 素食香菜青柠米饭 全麦迷你白玉米饼 (2 个) 新鲜苹果	无肉丸 素食蘑菇棕色肉汁 西兰花切块和胡萝卜 土豆泥 全麦餐包 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。

建议捐款：每日 5.25 美元