



奥兰治县
“车轮上的爱心餐”

2025 年 7 月长者午餐菜单



S	周二	周三	周四	周五
	1 素食千层面 香橙蜜汁猪里脊 青豆胡萝卜 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果 1% 牛奶	2 香橙酱鸡胸丁 亚洲风味什锦蔬菜 抓饭 橘子 1% 牛奶	**3** 7 月 4 日特别菜单 烧烤酱鸡胸肉 土豆沙拉 西兰花 夏威夷甜面包 橘子 冰淇淋棒 1% 牛奶	4 祝您国庆节快乐!
7 焦糖酱烤猪排 西兰花 糙米饭 新鲜苹果 1% 牛奶	8 烤火鸡 (配褐色肉汁) 北欧风味什锦蔬菜 红薯 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 菠萝块 1% 牛奶	9 俄式酸奶油炖牛肉 胡萝卜 鸡蛋面 橘子 1% 牛奶	10 蜜汁柑橘酱鸡肉丸 亚洲风味什锦蔬菜 藜麦抓饭 鸡肉面汤 鸡蛋面 新鲜橙子 1% 牛奶	11 墨式番茄辣椒炖鸡 (廷加鸡肉) 加州风味什锦蔬菜 香菜青柠饭 无糖水果沙拉 无糖布丁 1% 牛奶
14 帕玛森番茄干酱鸡丁 豌豆和胡萝卜 三色意面 热带水果拼盘 1% 牛奶	15 墨式风味炖牛肉 (巴巴科亚) 俄勒冈豆类什锦 墨西哥米饭 全谷物玉米饼 新鲜橙子 1% 牛奶	16 金枪鱼沙拉 玉米番茄利马豆沙拉 蛋花汤 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 新鲜苹果 1% 牛奶	17 亚洲风味酱鸡丁 北欧风味什锦蔬菜 鸡蛋面 橘子 无糖布丁 1% 牛奶	18 农场风味酱牛肉块 西兰花和胡萝卜 糙米饭 全谷物玉米饼 新鲜橙子 1% 牛奶
21 蔬菜鸡蛋沙拉 青酱玉米番茄沙拉 摩洛哥扁豆蔬菜汤 全麦面包 新鲜橙子 1% 牛奶	22 牛肉芝士汉堡 配: 瑞士奶酪, 生菜丝, 番茄, 红洋葱 全谷物汉堡面包 蛋黄酱, 芥末酱 缤纷玉米彩椒沙拉 菠萝块 1% 牛奶	23 风味番茄酱鸡胸肉 豌豆和胡萝卜 糙米饭 热带水果拼盘 1% 牛奶	24 香橙蜜汁烤猪排 什锦蔬菜 红薯 全麦餐包 橘子 1% 牛奶	25 宫保鸡柳 亚洲风味什锦蔬菜菠萝 炒饭 罐头梨 1% 牛奶
28 龙蒿酸奶酱鸡肉沙拉 西兰花彩椒沙拉 全麦餐包 (配 Smart Balance 黄油) 橘子 1% 牛奶	29 墨西哥牛肉蔬菜汤 (科奇多) *(含: 牛肉块, 牛肉汤, 什锦蔬菜)* 全麦饼干 (4 片) 新鲜苹果 无糖饼干 1% 牛奶	30 火鸡博洛尼亚肉酱蝴蝶面 意式什锦蔬菜 帕玛森芝士粉 (1 包) 罐头桃子 1% 牛奶	31 农场风味酱烤罗非鱼 西兰花 墨西哥米饭 全谷物玉米饼 (1 个) 新鲜橙子 1% 牛奶	建议捐款: \$3.00 60 岁以下用餐费用: \$5.00 素食餐

所有餐食均符合加州人类服务局和美国农业部制定的《2020-2025 年美国膳食指南》(DGA) 及适用于老年人的膳食参考摄入量 (DRI)。奥兰治县送餐服务午餐计划可能因质量控制、价格或供应商问题而更改菜单。本项目部分资金由奥兰治县监事会根据《联邦老年美国人法案》拨款提供。菜单中使用了无糖甜点和水果, 以适应糖尿病患者的需求。每天提供 1% 牛奶。符号 表示钠含量超过 1,000 毫克。* 表示特殊活动或节假日, 且菜单钠含量可能超过 1,000 毫克。低胆固醇、0% 反式脂肪的黄油涂抹酱与面包和餐包一同提供。每周午餐平均提供超过 550 卡路里的热量。请注意, 调味品未经过分析, 可能会增加钠含量。

www.MealsOnWheelsOC.org

