



多元文化送貨上門餐點 2025 年 11 月菜單

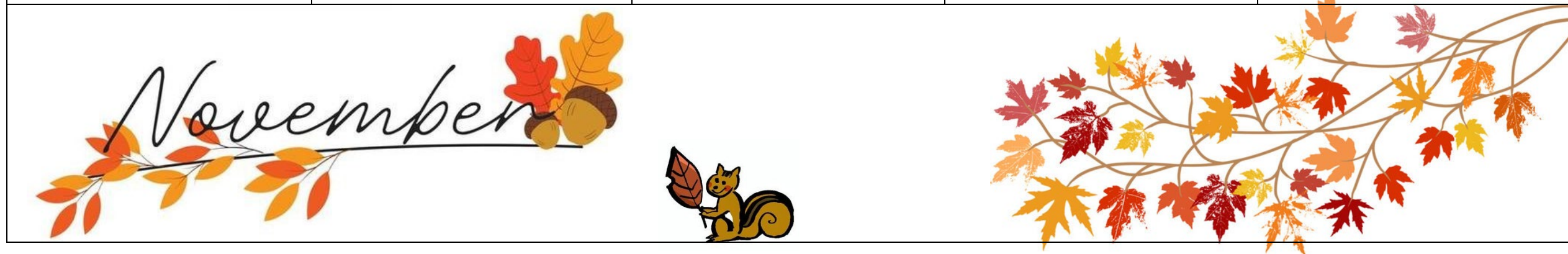
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3 WG 燕麥袋 WG巧克力格蘭諾拉麥片 LF 奶酪串 FF酸奶 橙汁和 1% 牛奶 (2) 越南雞肉沙拉 毛豆 WW晚餐卷 (2) 帶智能平衡 IW桃子 煮雞蛋 (2) 蘋果雞肉腸 (1) 卡普里島蔬菜混合物 薯餅 WW麵包 新鮮蘋果	4 WG Cheerios 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2) 豬肉炸玉米餅蓋飯 (手撕豬肉、斑豆、玉米、羊乳酪) 春季混合 糙米 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 香菜青檸醬和酸奶油 新鮮橙 宮保雞丁 雞丁配宮保醬 東方蔬菜混合 茉莉香米 WW 餅乾 (4pk) IW梨	5 WW麵包 (2) 鷹嘴豆泥 FF酸奶 (2) 橙汁和 1% 牛奶 (2) 蔓越莓羅勒雞肉沙拉 亞洲黃瓜沙拉 春季混合 WW晚餐卷 (2) 帶智能平衡 IW 熱帶水果混合物 智利肉醬 (牛肉塊配辣椒醬) 豌豆和胡蘿蔔 墨西哥米 IW杏	6 WG 班戟 (2) 配 SF 糖漿和智能平衡 煎蛋捲 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2) 廚師沙拉 (火雞片、辣椒、玉米、胡蘿蔔、黃瓜、羊乳酪) 春季混合 WW晚餐卷 (2) 帶智能平衡 自製牧場醬 新鮮蘋果 阿爾弗雷多雞 WG 三色義大利麵配阿爾弗雷多醬 & 雞胸肉 球芽甘藍 IW柑橘	7 WG華夫餅 花生醬和順豐果凍 FF酸奶 (2) 橙汁和 1% 牛奶 (2) 希臘藜麥雞肉沙拉 附香醋醬 春季混合 櫻桃番茄 WW 餅乾 (4pk) 香醋醬 IW桃子 牛肉辣醬玉米餅砂鍋 斯塔的納維亞蔬菜混合物 糙米 WW晚餐卷 (2) 帶智能平衡 IW鳳梨
10 WG 煎餅, 附 SF 糖漿和智能平衡 FF酸奶 (2) 橙汁和 1% 牛奶 (2) 招牌雞肉沙拉 黃瓜和櫻桃番茄片 春季混合 WW麵包 (2) 香醋醬 IW柑橘 烤魚 莎莎蘭切拉 黑豆 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 墨西哥米 IW 熱帶水果混合物	**11** **退伍軍人節慶祝活動**  烤牛肉 蘑菇肉汁 嬰兒烤土豆 西蘭花和胡蘿蔔 晚餐卷 菠蘿塊 提拉米蘇杯 1% 牛奶	12 WG 燕麥袋 WG巧克力格蘭諾拉麥片 FF酸奶 (2) 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2) 希臘沙拉配鷹嘴豆和雞肉 WG 皮塔餅麵包 鷹嘴豆泥 IW梨 索爾茲伯里牛排 帶蘑菇棕色肉汁 胡蘿蔔 土豆泥 IW柑橘	13 WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙汁和 1% 牛奶 (2) 鮭魚沙拉 番茄黃瓜沙拉 春季混合 WW麵包 (2) 義大利醬 新鮮蘋果 牛肉塊 配胡椒蒜醬 胡蘿蔔和玉米 糙米 WW 餐卷, 附智能平衡 IW 菠蘿塊	14 WW 麵包 (2) 配花生醬和 SF 果凍 WG 燕麥袋 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2) 奶油香蒜醬雞肉沙拉 心臟健康鷹嘴豆沙拉 IW桃子 雞肉丸 帶棕色肉汁 土豆泥 荳 WW晚餐卷 (2) 新鮮橙
17 WG 迷你百吉餅配奶油乳酪 FF酸奶 (2) 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 餐卷, 附智能平衡 IW梨 手撕豬肉 配番茄莎莎醬 黑豆 豌豆和胡蘿蔔 WG 白玉米餅 (2) 新鮮蘋果	18 WG 英式鬆餅配火雞香腸肉餅 煮雞蛋 (1) 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2) 燕粗麥粉配羊乳酪沙拉 健康蔬菜沙拉 春季混合 WW晚餐卷 (2) IW柑橘 土耳其肉醬麵 意大利蔬菜混合物 WG 通心粉義大利麵 IW桃子	19 WG Cheerios WG巧克力格蘭諾拉麥片 LF 奶酪串 FF酸奶 橙汁和 1% 牛奶 (2) 雞肉泰式柑橘脆沙拉 毛豆 WW晚餐卷 (2) IW 菠蘿塊 檸檬草醬雞肉丁 東方蔬菜混合 胡蘿蔔 茉莉香米 新鮮橙	20 WW 麵包 (2) 附 SF 果凍和智能天平 WG 燕麥袋 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2) 碎豬肉 黑豆和玉米 烤法士達混合物 羊乳酪 春季混合 WW 羅蒂尼 香菜酸橙醬 IW桃子 意大利面配番茄醬 & 碎牛肉 斯塔的納維亞蔬菜混合物 IW 熱帶水果混合物	21 WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙汁和 1% 牛奶 (2) 雞肉藜麥沙拉配胡桃南瓜 青椒番茄沙拉 WW晚餐卷 (2) IW杏 魚炸玉米餅 WG 白玉米迷你玉米餅 (4) 附魚條 (3) 混合蔬菜 嬰兒麵包師 馬鈴薯 加洛皮科 IW柑橘





多元文化送貨上門餐點 2025 年 11 月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
24	25	26	**27**	**28**
WW 麵包, 附 SF 果凍和智能平衡 WG 燕麥袋 FF 酸奶 LF 奶酪串 橙菠蘿汁 & 1% 牛奶 (2)	WG 班戟 (2) 配 SF 糖漿和智能天平 煮雞蛋 (1) 橙汁和 1% 牛奶 (2)	WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉麥片 FF 酸奶 (2) 橙汁和 1% 牛奶 (2)	**感恩節慶祝活動** 烤火雞 棕色肉汁 土豆泥 青豆和胡蘿蔔 夏威夷卷 新鮮橙 南瓜派 1% 牛奶	**感恩節早午餐** 火腿片 杏醬 羽衣甘藍 紅薯 晚餐卷 果味明膠 1% 牛奶
雞肉牧場義大利麵沙拉 春季混合 黃瓜和櫻桃番茄片 WW 餅乾 (2pk) 義大利醬 IW 桃子	廚師沙拉 (火雞片、辣椒、玉米、胡蘿蔔、黃瓜、羊乳酪) 春季混合 WW 餐卷 (2) 連智能天平 自製牧場醬 新鮮橙	雞肉玉米義大利麵沙拉 番茄黃瓜沙拉 春季混合 WW 餅乾 (2pk) 義大利醬 IW 杏		
麵包屑魚 西蘭花 WG 白玉米餅 (1) 西班牙米飯 加洛皮科 新鮮蘋果	牛肉塊 配沙拉醬 胡蘿蔔 雞蛋麵 龍涎香	豬肉肉餅 帶莎佛得角 混合蔬菜 番茄香菜飯 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) IW 菠蘿塊		



該項目的部分資金來自奧蘭治縣監事會分配的《聯邦美國老年人法案》的資金。所有膳食均符合 2020 - 2025 年美國人膳食指南 (DGA) 和加州衛生部確定的老年人膳食參考攝入量 (DRI) 和人類服務局和美國農業部。整個菜單都使用無糖甜點和含水水果來適應糖尿病患者的需求。每天供應 1% 牛奶。自願捐款為每天 5.25 美元。每週平均膳食提供 >1600 卡路里的熱量。每天分析鈉含量不超過 2300 毫克。任何鈉含量超過 2300 毫克的膳食都標有鹽瓶圖標。請注意，調味品未經分析，可能會增加鈉含量。特殊餐點標明 為**，這些日子的鈉含量可能超過 2300 毫克。



Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org