

November



高級午餐菜單 - 2025 年 11 月

多元文化

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3	4	5	6	7
素食雞蛋沙拉 烤紅薯 摩洛哥扁豆蔬菜湯 WW麵包 新鮮橙 1% 牛奶	豬里脊肉 柑橘甜釉 5 向素食 藜麥抓飯 罐裝馬德林橙 1% 牛奶	雞胸 佛羅倫薩醬 豌豆和胡蘿蔔 菠菜奶油湯 糙米 熱帶水果混合 1% 牛奶	牛肉芝士漢堡 切片奶酪 生菜絲、番茄和紅洋蔥絲 WG漢堡包 芥末和番茄醬 番茄黃瓜沙拉 新鮮蘋果 1% 牛奶	雞肉條 宮保醬 東方蔬菜混合物 鳳梨炒飯 梨罐頭 1% 牛奶
10	11	12	13	14
退伍軍人節慶祝活動 烤牛肉 蘑菇肉汁 嬰兒烤土豆 西蘭花 蘋果派 WW晚餐卷 新鮮蘋果 1% 牛奶	 HAPPY VETERANS DAY	牛肉塊 胡椒蒜蓉醬 胡蘿蔔 糙米 菠蘿塊罐頭 1% 牛奶	烤羅非魚 蘭切拉醬 西蘭花 墨西哥米 WG玉米餅 (1) 新鮮橙 1% 牛奶	雞胸 阿爾弗雷多醬 球芽甘藍 胡桃南瓜湯 WG 三色義大利麵 罐裝橘子 1% 牛奶
17	18	19	20	**21**
雞肉條 檸檬草醬 奶油花椰菜湯 東方蔬菜混合 糙米 新鮮蘋果 1% 牛奶	烤火雞 蘑菇肉汁 卡普里島蔬菜混合物 炒飯 新鮮蘋果 1% 牛奶	豬肉肉餅 莎莎佛得角 胡蘿蔔 番茄香菜飯 WG 迷你玉米餅 (2) 罐裝橘子 1% 牛奶	豆腐捲餅碗 皮科德加洛 鱈梨醬 法吉塔蔬菜混合物 黑豆 香菜青檸飯 新鮮橙 1% 牛奶	感恩節慶祝活動 火雞鍋烤 棕色肉汁 土豆泥 青豆和胡蘿蔔 療癒雞飯湯 夏威夷卷 南瓜派 杏罐頭 1% 牛奶
24	25	**26**	**27**	**28**
白雞辣椒 配斑豆 1/2 個烤土豆 WW晚餐卷 帶智能平衡 梨罐頭 1% 牛奶	牛肉辣醬玉米餅 砂鍋 豌豆和胡蘿蔔 WW晚餐卷 新鮮蘋果 1% 牛奶	感恩節早午餐 切片火腿 杏醬 羽衣甘藍 紅薯 蛋花湯 WW晚餐卷 RS 水果明膠 1% 牛奶		
自願捐款 - \$3.00 60 歲以下的餐費 - 5.00 美元 無肉餐				

所有膳食均符合加州公共服務部和美國農業部確定的 2020-2025 年美國人膳食指南 (DGA) 和老年人膳食參考攝入量 (DRI)。Meals on Wheels 奧蘭治縣午餐計劃 可能會因質量控制、價格或供應商問題而更改菜單。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。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。☞ 表示鈉含量超過 1,000 毫克。* 表示特殊活動或假期，菜單可能超過 1,000 毫克。低膽固醇，0% 反式脂肪黃油塗抹醬，搭配麵包和麵包卷。每週平均一頓午餐提供 >550 卡路里的熱量。請注意，調味品未經分析，可能會增加鈉含量。

www.MealsOnWheelsOC.org

Congregate 計劃交付日

Abrazar Inc – 一周中的每一天

阿納海姆獨立 - 週二、週四和週五

阿納海姆西部 - 一周中的每一天

布雷亞 – 週一、週二、週三和週五

布埃納公園 – 一周中的每一天

科斯塔梅薩 - 一周中的每一天

賽普拉斯 – 週一、週二、週三和週五

埃爾摩德納 – 週一和週三

噴泉谷 – 週一和週三

富勒頓 – 一周中的每一天

加登格羅夫 – 一周中的每一天

亨廷頓海灘 – 一周中的每一天

拉哈布拉 – 一周中的每一天

中途島 – 一周中的每一天

紐波特海灘 – 一周中的每一天

北海豹海灘 – 一周中的每一天

橙色 – 一周中的每一天

胎盤 – 一周中的每一天

聖安娜 – 一周中的每一天

西南 – 一周中的每一天

斯坦頓 – 週一、週二和週三（週五休息。週一，週一和週二送貨）

塔斯汀 – 一周中的每一天

威斯敏斯特 – 一周中的每一天

Yorba Linda – 一周中的每一天