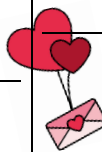




亞洲外送餐點 2026年2月菜單



星期一 2	星期二 3	星期三 4	星期四 5	星期五 6
WG 薄餅加舊金山糖漿與智慧平衡 FF價格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WW Bread (2) 搭配花生醬與 SF 果醬 LF 弦狀起司 FF 價格 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 燕麥袋 FF價格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios FF價格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WW Bread (2) 搭配花生醬與 SF 果醬 WG 燕麥袋 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)
招牌雞肉沙拉 切片小黃瓜與櫻桃番茄 春季混音 WW 麵包 (2) 巴薩米克醋醬 IW 橘色滿大人	豆腐捲餅碗 (烤豆腐、法加它、黑豆) 春季混音 香菜菜燜飯 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 加洛峰 新鮮橘子	希臘沙拉配鷹嘴豆和雞肉 毛豆 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 IW 梨	鮭魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 義大利沙拉醬 新鮮蔬果	奶油香蒜醬雞肉沙拉 心臟健康鷹嘴豆沙拉 配非達起司 IW 桃子隊
雞胸肉 搭配橙汁 炒白菜 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 熱帶水果混合	越南牛肉咖喱 義大利蔬菜混合 茉莉米 IW 鳳梨塊	烤魚 搭配香茅醬 胡蘿蔔 米飯燉飯 IW 橘色滿大人	牛肉塊 配胡椒蒜醬 胡蘿蔔與玉米 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 鳳梨塊	雞肉配米粉與蔬菜 炒蘆筍 WW 晚餐捲 (2) 智慧平衡 新鮮橘子
9	10	11	12	**13**
WG 迷你貝果配奶油起司 FF價格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WG 英式鬆餅配火雞香腸派 水煮蛋 (1) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios WG 巧克力格蘭諾拉 LF 弦狀起司 FF 價格 柳橙汁與1%牛奶 (2) 泰式雞肉柑橘脆片沙拉 毛豆 WW 晚餐捲 (2) IW 鳳梨塊	WW Bread (2) 搭配 SF 果凍與 Smart Balance WG 燕麥袋 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios WW 麵包 FF價格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)
青豆番茄沙拉雞肉 墨西哥風味沙拉 毛豆 WW 晚餐捲 (2) IW 梨	費塔起司蒸粗麥沙拉 健康蔬菜沙拉 春季混音 WW 晚餐捲 (2) IW 橘色滿大人	碎豬肉 黑豆與玉米 非達起司 烤法加它混合 春季混音 WW 羅蒂尼 香菜菜燜醬 IW 桃子隊	碎豬肉 黑豆與玉米 非達起司 烤法加它混合 春季混音 WW 羅蒂尼 香菜菜燜醬 IW 桃子隊	雞肉糙麥沙拉配南瓜 青椒番茄沙拉 毛豆 WW 晚餐捲 (2) IW 杏子
辣醬蝦與豬肉 豌豆與胡蘿蔔 糙米 新鮮蔬果	番茄醬魚 義大利蔬菜混合 糙米 IW 桃子隊	檸檬草醬切丁雞肉 東方蔬菜混合 胡蘿蔔 茉莉米 新鮮橘子	番茄醬義大利麵 & 絞牛肉 斯堪地那維亞素食混合 IW 熱帶水果混合	**情人節慶祝活動** 義大利麵配阿爾弗雷多醬 雞胸肉 義大利蔬菜 IW 橘色滿大人 草莓蛋糕
**16** **總統日慶祝活動**	17	18	19	20
烤牛肉 搭配蘑菇肉汁 紅塊馬鈴薯 卡普里蔬菜混合 WW 餐包 (1) 新鮮蔬果 胡蘿蔔蛋糕 1% 牛奶	WG Pancake (2) 搭配 SF 糖漿與 Smart Balance 水煮蛋 (1) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WW Bread (2) 搭配花生醬與 SF 果醬 FF價格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios FF價格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios FF價格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)
	主廚沙拉 (切片火雞、辣椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、非達起司) 春季混音 WW 晚餐捲 (2) 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子	雞肉玉米義大利麵沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW Crackers (2 人) 義大利沙拉醬 IW 杏子	希臘雞肉沙拉配巴薩米克醬 春季混音 櫻桃番茄 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 巴薩米克醋醬 IW 梨	肉餅三明治 WG 漢堡包配肉餅 玉米、利馬豆與番茄沙拉 春季混音 番茄醬 義大利沙拉醬 IW 熱帶水果混合
	薑豆炒牛肉 胡蘿蔔 茉莉米 仙露	薑汁雞肉 綜合蔬菜 糙米 WW 晚餐捲 IW 鳳梨塊	烤火雞 配家禽肉汁 豌豆與胡蘿蔔 蔬菜燉飯 新鮮橘子	橘子雞 切丁雞肉 搭配橙汁 東方蔬菜混合 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 橘色滿大人





亞洲外送餐點 2026年2月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
23	24	25	26	27
WG 迷你貝果配奶油起司 FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios FF 優格 LF 弦狀起司 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 燕麥袋 WW 麵包 (1) LF 弦狀起司 FF 優格 柳橙汁與1%牛奶 (2)	世界政府英國鬆餅 火雞香腸派 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)
地中海雞肉藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW 晚餐捲 (2) 義大利沙拉醬 IW 桃子隊	墨西哥鮭魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 巴薩米克醋汁 仙露	大麥芒果沙拉配火雞烤肉 玉米、利馬豆與番茄沙拉 春季混音 WW 晚餐捲 (2 個) 搭配 Smart Balance 自製牧場沙拉醬 IW 熱帶水果混合	經典蛋沙拉 心臟健康鷹嘴豆沙拉 配非達起司 春季混合粉與毛豆 WW 麵包 (2) IW 杏子	雞肉布爾格沙拉 搭配鷹嘴豆、小黃瓜與蔓越莓 春季混合粉與毛豆 WW Crackers (2 人) 義大利沙拉醬 IW 橘色滿大人
烤魚 配奶油蒜醬 孢子甘藍 蔬菜燉飯 新鮮橘子	豬里肌 搭配甜柑橘釉醬 花椰菜與胡蘿蔔 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 新鮮蘋果	切丁雞肉 配咖喱鳳梨醬 綜合蔬菜 鳳梨炒飯 IW 梨	越南焦糖雞 切丁雞肉 越南焦糖醬 卡普里蔬菜 胡蘿蔔 茉莉米 IW 鳳梨塊	五香醬豬肉 綜合蔬菜 胡蘿蔔 茉莉米 WW 晚餐捲 IW 梨

該計畫部分經費來自橙縣監事會所分配的聯邦《美國長者法案》資金。所有餐點均符合加州衛生部所訂定的《美國人膳食指南》（DGA）2020-2025 及老年人飲食參考攝取量（DRI）

人類服務署與美國農業部。菜單中貫穿無糖甜點和含水水果，以配合糖尿病患者的需求。每天供應1%牛奶。自願捐款為每日5.25美元。

每週平均餐點可提供>1600卡路里。鈉含量每日分析，避免超過2300毫克。任何鈉含量超過2300毫克的餐點都會以鹽罐圖示標示。

請注意，調味料未經分析🔪且可能增加鈉含量。特殊餐點標示為\*\*，這些日子鈉含量可能超過2300毫克。

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org