

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 優格 (2) 柳橙汁與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 雞胸肉 搭配橙汁 炒白菜 糯米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 热帶水果混合	WW Bread (2) 搭配花生醬與 SF 果醬 LF 弦狀起司 FF 優格 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 豆腐捲餅碗 (烤豆腐、法加它、黑豆) 春季混音 香菜萊姆飯 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 加洛峰 新鮮橘子 越南牛肉咖哩 義大利蔬菜混合 茉莉米 IW 凤梨塊	WG 燕麥袋 FF 優格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 希臘沙拉配鹰嘴豆和雞肉 毛豆 WG 皮塔麵包 鹰嘴豆泥 IW 梨 烤魚 搭配香茅醬 胡蘿蔴 米飯燉飯 IW 橘色滿大人	WG Cheerios FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 鮪魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 義大利沙拉醬 新鮮蘋果 牛肉塊 配胡椒蒜香醬 胡蘿蔴與玉米 糯米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 凤梨塊	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) 奶油香蒜醬雞肉沙拉 心臟健康鹰嘴豆沙拉 配菲達起司 IW 桃子隊 雞肉配米粉與蔬菜 炒薑蘭 WW 晚餐捲 (2) 智慧平衡 新鮮橘子
9 WG 迷你貝果配奶油起司 FF 優格 (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 辣醬蝦與豬肉 豌豆與胡蘿蔴 糯米 新鮮蘋果	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) 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 番茄醬魚 義大利蔬菜混合 糯米 IW 桃子隊	WG Cheerios WG 巧克力格蘭諾拉 LF 弦狀起司 FF 優格 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 凤梨塊 檸檬草醬切丁雞肉 東方蔬菜混合 胡蘿蔴 茉莉米 新鮮橘子	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) 碎豬肉 黑豆與玉米 菲達起司 烤法加它混合 春季混音 WW 羅蒂尼 香菜萊姆醬 IW 桃子隊 番茄醬義大利麵 & 級牛肉 斯堪地那維亞素食混合 IW 热帶水果混合	WG Cheerios WW 麵包 FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 雞肉藜麥沙拉配南瓜 青椒番茄沙拉 毛豆 WW 晚餐捲 (2) IW 杏子 **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** 烤牛肉 搭配蘑菇肉汁 紅塊馬鈴薯 卡普里蔬菜混合 WW 麵包 (1) 新鮮蘋果 胡蘿蔴蛋糕 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) 主廚沙拉 (切片火雞、辣椒、玉米、胡蘿蔴、小黃瓜、菲達起司) 春季混音 WW 晚餐捲 (2) 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子 雪豆炒牛內 胡蘿蔴 茉莉米 仙露	WW Bread (2) 搭配花生醬與 SF 果醬 FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 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 薑汁雞肉 級合蔬菜 糯米 WW 晚餐捲 IW 凤梨塊	WG Cheerios FF 優格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 希臘雞肉沙拉配巴薩米克醬 春季混音 檸檬番茄 WG 皮塔麵包 鹰嘴豆泥 巴薩米克醋醬 IW 梨 烤火雞 配家禽肉汁 豌豆與胡蘿蔴 蔬菜燉飯 新鮮橘子	WG Cheerios FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 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 蕃茄醬 義大利沙拉醬 IW 热帶水果混合 橘子雞 切丁雞肉 搭配橙汁 東方蔬菜混合 糯米 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 WG 迷你貝果配奶油起司 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 烤魚 配奶油蒜醬 抱子甘藍 蔬菜燉飯 新鮮橘子	24 WG Cheerios FF 優格 LF 弦狀起司 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 墨西哥鯛魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 巴薩米克醋汁 仙露 豬里肌 搭配甜柑橘釉醬 花椰菜與胡蘿蔴 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 新鮮蘋果	25 WG 燕麥袋 WW 麵包 (1) LF 弦狀起司 FF 優格 柳橙汁與1%牛奶 (2) 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 热帶水果混合 切丁雞肉 配咖哩鳳梨醬 綜合蔬菜 鳳梨炒飯 IW 梨	26 世界政府英國鬆餅 火雞香腸派 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 經典蛋沙拉 心臟健康鹰嘴豆沙拉 配菲達起司 春季混合粉與毛豆 WW 麵包 (2) IW 杏子 越南焦糖雞 切丁雞肉 越南焦糖醬 卡普里蔬菜 胡蘿蔴 茉莉米 IW 凤梨塊	27 WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 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 橘色蒲大人 五香醬豬肉 綜合蔬菜 胡蘿蔴 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