



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  烤魚 莎莎舞牧場 黑豆 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 墨西哥稻米 IW 熱帶水果混合	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 加洛峰 新鮮橘子  法加達板 雞柳配法士達蔬菜混合 墨西哥稻米 WG 白玉米餅 (1) 莎莎綠舞 IW 凤梨塊	WG 燕麥袋 FF 優格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)  希臘沙拉配鷹豆和雞肉 春季混音 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 自製牧場沙拉醬 IW 梨  索爾茲伯里牛排 與蘿蔔牧場合作 胡蘿蔔 西班牙米 IW 橘色滿大人	WG Cheerios 水煮蛋 (1) FF 優格 (2) WG 巧克力格蘭諾拉 柳橙汁與1%牛奶 (2)  鮪魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混合粉與毛豆 WW 麵包 (2) 義大利沙拉醬 新鮮蔬果  起司玉米卷 配紅色墨西哥辣醬 斑豆 西班牙米 IW 凤梨塊	WW 麵包配 SF 果醬與智慧平衡 WG 燕麥袋 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)  奶油香蒜醬雞肉沙拉 心臟健康蘿蔔豆沙拉配菲達起司 春季混音 WW Crackers (4 包) IW 桃子隊  豬肉卡尼塔斯 搭配番茄醬 嘉年華混合 胡蘿蔔 香菜萊姆飯 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 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 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 梨  拉豬肉 與莎莎綠合奏 黑豆 豌豆與胡蘿蔔 WG 白玉米餅 (2) 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 IW 橘色滿大人  智利的Carne (切丁牛肉配辣椒醬) 法加它蔬菜混合 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 西班牙米 IW 桃子隊	WG Cheerios 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) 智慧平衡 IW 凤梨塊  裹粉魚 切片胡蘿蔔 糙米 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 加洛峰 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)  紋肉 黑豆與玉米 烤法加它混合 春季混音 WW 羅蒂尼 菲達起司 香菜萊姆醬 IW 桃子隊  番茄醬義大利麵 & 紋牛肉 斯塔地那維亞素食混合 IW 热帶水果混合	WG Cheerios WG 巧克力格蘭諾拉 FF 優格 (2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)  雞肉華義沙拉配南瓜 青椒番茄沙拉 WW 晚餐捲 (2) IW 杏子  <b>**情人節慶祝活動**</b> 雞肉阿爾弗雷多 義大利麵阿爾弗雷多醬 雞胸肉 義大利蔬菜混合 IW 橘色滿大人 草莓蛋糕
**16** <b>**總統日慶祝活動**</b>  烤牛肉 蘑菇肉汁 卡普里蔬菜混合 紅塊馬鈴薯 WW 麵包 (1) 新鮮蘋果 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)  主廚沙拉 (切片火雞、辣椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、菲達起司) 春季混音 WW 晚餐捲 (2 個) 搭配 Smart Balance 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子  巴巴科亞牛肉 純合蔬菜 斑豆 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 加洛峰 仙露	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  豬肉卡尼塔斯 與莎莎綠合奏 純合蔬菜 番茄香菜飯 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 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 櫻桃番茄 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 巴薩米克醋醬 IW 梨  羅非魚片 與蘿蔔牧場合作 豌豆與胡蘿蔔 米飯燉飯 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 番茄醬 IW 热帶水果混合  地面火雞 皮卡迪略醬 純合蔬菜 紅皮馬鈴薯 WG 白玉米餅 (2) IW 橘色滿大人





## 西班牙裔外送餐點 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 WW 晚餐捲 (2個) 搭配 Smart Balance IW 桃子隊  魚肉玉米餅 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 與 Fish Sticks 合作 (3) 綜合蔬菜 貝克馬鈴薯寶寶 加洛峰 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)  墨西哥鯧魚沙拉 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 與莎莎綠色美 花椰菜與胡蘿蔔 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 西班牙米 新鮮蘋果	25 WG 燕麥袋 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、利馬豆與蕃茄沙拉 春季混音 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 自製牧場沙拉醬 IW 熱帶水果混合  切丁雞肉 與蘿蔔牧場合作 綜合蔬菜 墨西哥稻米 WG 白玉米餅 (2) 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 春季混音 WW 麵包 (2) IW 杏子  青雞沙鍋 胡蘿蔔 斑豆 WW Crackers (4包) IW 凤梨塊	27 WG 燕麥袋 WG 麵包 (2) 鷹嘴豆泥 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 春季混音 毛豆 WW Crackers (2人) 義大利沙拉醬 IW 橘色蒲大人  菠菜蘑菇鹹派 綜合蔬菜 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毫克的餐點都會以藍鐘圖示標示。  
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