

## 無乳糖宅配餐點 2026 年 2 月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 WG 燕麥袋 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF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) LF 墨西哥米 IW 热帶水果混合	3 WW Bread (2) 搭配花生醬與 SF 果醬 LF 優格 (2) 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)  豆腐捲餅碗 (烤豆腐、法加它、黑豆) 春季混音 LF 香菜萊姆米 WG 白玉米迷你玉米餅 (2) 加洛峰 新鮮橘子  WW 番茄醬筆管麵 地面火雞 義大利蔬菜混合 IW 凤梨塊	4 WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 LF 優格 (2) 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)  希臘沙拉配鷹嘴豆和雞肉 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 IW 梨  烤牛肉 搭配 LF 蘑菇棕色肉汁 胡蘿蔔 LF 馬鈴薯泥 IW 橘色滿大人	5 WG Cheerios LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)  鮪魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 香菜萊姆醬 新鮮蘋果  牛肉塊 搭配 LF 辣椒蒜蓉醬 胡蘿蔔與玉米 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 凤梨塊	6 WW 麵包 (2) 鷹嘴豆泥 WG 燕麥袋 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)  LF 奶油香蒜醬雞肉沙拉 LF 心臟健康鷹嘴豆沙拉 搭配LF菲塔起司 IW 桃子隊  左翼無肉肉丸 搭配LF Brown Gravy LF 馬鈴薯泥 豌豆 WW 晚餐捲 (2 個) 搭配 Smart Balance 新鮮橘子
9 WG 迷你貝果搭配舊金山果凍與智慧平衡 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)  青豆番茄沙拉雞肉 LF 墨西哥風味沙拉 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 梨  拉豬肉 與 Tomatillo 莎莎合唱 黑豆 豌豆與胡蘿蔔 WG 白玉米餅 (2) 新鮮蘋果	10 WG 英式鬆餅配火雞香腸派 水煮蛋 (1) 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)  蒸粗麥粉配LF菲達起司沙拉 健康蔬菜沙拉 春季混音 WW 晚餐捲 (2) IW 橘色滿大人  土耳其肉醬 義大利蔬菜混合 WG 筆粉義大利麵 IW 桃子隊	11 WG Cheerios WG 巧克力格蘭諾拉 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF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 胡蘿蔔 茉莉米 新鮮橘子	12 WW Bread (2) 搭配 SF 果凍與 Smart Balance WG 燕麥袋 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)  絞肉 黑豆與玉米 烤法加它混合 春季混音 WW 羅蒂尼 LF 菲塔起司 香菜萊姆醬 IW 桃子隊  番茄醬義大利麵 & 絞牛肉 斯堪地那維亞素食混合 IW 热帶水果混合	**13** WG Cheerios WW 麵包 (1) LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)  LF 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** 雞胸肉 LF 奶油蒜香醬 義大利蔬菜混合 Fettuccini義大利麵 IW 橘色滿大人 櫻桃派
**16** **總統日慶祝活動**  烤牛肉 LF 蘑菇肉汁 紅塊馬鈴薯 卡普里蔬菜混合 WW 餅包 (1) 桃子脆片 LF 牛奶	17 WG 麵包 (2) 搭配花生醬與舊金山果凍 柳橙汁與LF牛奶 (2)  (切片火雞、甜椒、玉米、紅蘿蔔、小黃瓜、LF 菲達起司) 春季混音 WW 晚餐捲 (2 個) 搭配 Smart Balance LF 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子  牛肉塊 搭配斯特羅加諾夫醬 胡蘿蔔 蛋麵 仙露	18 WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)  LF 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) 香菜萊姆醬 IW 杏子  豬肉卡尼塔斯 與左翼莎莎綠色沙拉 綜合蔬菜 番茄香菜飯 WG 白玉米迷你玉米餅 (2), IW 凤梨塊	19 WG Cheerios LF 優格 (2) 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)  LF 希臘藜麥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  火雞烤肉 與 LF Gravy 一起 豌豆與胡蘿蔔 LF 意大利麵配蔬菜抓飯 新鮮橘子	20 WG Cheerios LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)  牛漢堡 WG 漢堡包配牛肉排 玉米、利馬豆與蕃茄 春季混音 番茄醬與芥末 LF 自製牧場沙拉醬 IW 热帶水果混合  切丁雞肉 搭配 LF 柳橙醬 東方蔬菜混合 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 , IW 橘色滿大人





## 無乳糖配送餐點 2026年2月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
23 WG 迷你貝果搭配舊金山果凍與智慧平衡 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)	24 WG Cheerios LF 優格 (2) 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)	25 WG 燕麥袋 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)	26 世界政府英國鬆餅 火雞香腸派 橙鳳梨汁與LF牛奶 (2)	27 WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 LF 優格 (2) 柳橙汁與LF牛奶 (2)
LF 地中海雞肉藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW 晚餐捲 (2) 香菜萊姆醬 IW 桃子隊  烤魚 搭配LF奶油蒜醬 抱子甘藍 LF 奧爾佐蔬菜秤飯 新鮮橘子	墨西哥鮪魚沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 仙露  豬里肌 搭配 LF 甜柑橘釉醬 花椰菜與胡蘿蔔 糙米 WW 晚餐捲 新鮮蘋果	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 LF 自製牧場沙拉醬 IW 热帶水果混合  切丁雞肉 與薩爾薩牧場合作 綜合蔬菜 LF 墨西哥米 WG 白玉米餅 (2) IW 梨	經典蛋沙拉 LF 心臟健康鷹嘴豆沙拉 春季混音 毛豆 WW 麵包 (2) IW 杏子  切丁雞肉 越南焦糖醬 卡普里蔬菜 胡蘿蔔 茉莉米 IW 凤梨塊	雞肉布爾格沙拉 搭配鹰嘴豆、小黃瓜與蔓越莓 春季混音 毛豆 WW Crackers (2 人) IW 橘色滿大人  LF 菜葉蘑菇鹹派 蘋果雞酸辣醬 (1) 綜合蔬菜 WW 晚餐捲 (2) 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。

