



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 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 热帶水果混合	3 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  WW 番茄醬筆管麵 LS 火雞地 義大利蔬菜混合 帕瑪森起司 IW 凤梨塊	4 WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 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 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 IW 梨  索爾茲伯里牛排 搭配蘑菇棕色肉汁 胡蘿蔴 馬鈴薯泥 IW 橘色滿大人	5 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 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 凤梨塊	6 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  雞肉丸 與 Brown Gravy 合作 馬鈴薯泥 豌豆 WW 晚餐捲 (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 Tomatillo 莎莎合唱 黑豆 豌豆與胡蘿蔴 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  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 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	12 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)  絞肉 黑豆與玉米 烤法加它混合 菲達起司 春季混音 WW 羅蒂尼 香菜萊姆醬 IW 桃子隊  番茄醬義大利麵 & 紋牛肉 斯堪地那維亞素食混合 IW 热帶水果混合	**13** WG Cheerios WW 麵包 (1) 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 WW 晚餐捲 (2) IW 杏子  **情人節慶祝活動** 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** **總統日慶祝活動** 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 胡蘿蔴蛋糕 1% 牛奶	17 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 個) 搭配 Smart Balance 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子  牛肉塊 搭配斯特羅加諾夫醬 胡蘿蔴 蛋麵 仙露	18 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  豬肉卡塔斯 與莎莎綠色沙拉 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 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  烤火雞 配家禽肉汁 豌豆與胡蘿蔴 蔬菜燉飯 新鮮橘子	20 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 番茄醬 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 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 橘色滿大人





## 多元文化外送餐點 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 個) 搭配 Smart Balance 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 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 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 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 春季混音 毛豆 WW Crackers (2 人) 義大利沙拉醬 IW 橘色滿大人 菠菜蘑菇鹹派 蘋果雞肉派 (1) 綜合蔬菜 WW 晚餐捲 (2 個) 搭配 Smart Balance 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