




星期一 2	星期二 3	星期三 4	星期四 5	星期五 6
WG 薄餅配舊金山糖漿 FF優格(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 優格 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 燕麥袋 FF優格(2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 치리오스 FF優格(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)
招牌無雞肉沙拉 切片小黃瓜與櫻桃番茄 春季混音 WW 麵包(2) 巴薩米克醋醬醬 IW 橘豉滿大人	豆腐捲餅碗 (烤豆腐、法加它、黑豆) 春季混音 素香菜萊姆飯 WG 白玉米迷你玉米餅(2) 加洛峰 新鮮橘子	素食希臘沙拉, 加鷹嘴豆和無雞雞 春季混音 WG 皮塔麵包 鷹嘴豆泥 自製牧場沙拉醬 IW 梨	經典蛋沙拉 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	奶油香蒜醬無雞肉沙拉 心臟健康鷹嘴豆沙拉 配菲達起司 IW 桃子隊
魚類分區 莎莎舞牧場 黑豆 WG 白玉米迷你玉米餅(2) 素食墨西哥米 IW 綠帶水果混合	WW 番茄醬筆管麵 碎牛肉三明治 義大利蔬菜混合 파마森起司(1pkt) IW 鳳梨塊	無雞塊 莎莎舞牧場 嘉年華混合 素香菜萊姆飯 IW 橘豉滿大人	牛肉三明治 搭配素食辣椒蒜香醬 胡蘿蔔與玉米 糙米 WW 저녁 捲搭配智慧平衡 IW 鳳梨塊	無肉肉丸 搭配素食鄉村釀肉汁 馬鈴薯泥 豌豆與胡蘿蔔 WW 저녁 捲(2) 新鮮橘子
9	10	11	12	**13**
WG 迷你貝果配奶油起司 FF優格(2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WG 英式瑪芬配素食香腸派 水煮蛋 (1) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 치리오스 WG 巧克力格蘭諾拉 LF 弦狀起司 FF 優格 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WW Bread (2) 搭配 SF 果凍與 스마트 밸런스 WG 燕麥袋 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 치리오스 FF優格(2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)
素食四季豆番茄沙拉 無雞雞 墨西哥風味沙拉 WW 저녁 捲 IW 梨	貴塔起司蒸粗麥沙拉 健康蔬菜沙拉 春季混音 WW 저녁 捲(2) IW 橘豉滿大人	柳橙汁與1%牛奶 (2) 泰式柑橘脆片沙拉 無雞雞 毛豆 WW 저녁 捲(2) IW 鳳梨塊	碎牛肉三明治 黑豆與玉米 烤芝士達混合 春季混音 세계 로티니 菲達起司 香菜萊姆醬 IW 桃子隊	燕麥沙拉配南瓜與無雞雞肉 青椒番茄沙拉 毛豆 WW 저녁 捲(2) IW 杏子
無雞柳 與薩爾薩-托馬蒂洛合作 黑豆 豌豆與胡蘿蔔 WG 白玉米餅(2) 新鮮蘋果	魚類分區 配塔塔醬 東方蔬菜混合 糙米 IW 桃子隊	無雞塊 搭配素食香茅醬 東方蔬菜混合 胡蘿蔔 茉莉米 新鮮橘子	番茄醬義大利麵 & 碎牛肉三明治 斯堪地那維亞素食混合 IW 綠帶水果混合	 **情人節慶祝活動** 義大利麵配阿爾弗雷多醬 無雞柳 義大利蔬菜混合 IW 橘豉滿大人 草莓蛋糕 
**16** **總統日慶祝活動**	17	18	19	20
牛肉三明治 素食鄉村釀肉汁 卡普里蔬菜混合 紅塊馬鈴薯 WW 餐包(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) 素食主廚沙拉 (無雞肉、辣椒、玉米、胡蘿蔔、小黃瓜、菲達起司) 春季混音 WW 저녁 捲(2 個)搭配 Smart Balance 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子	WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 FF優格(2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 無雞肉玉米義大利麵沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 크레커스(2 人) 義大利沙拉醬 IW 杏子	WG 치리오스 水煮蛋 (1) FF優格(2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 希臘燕麥無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 巴薩米克醋醬醬 IW 梨	WG 치리오스 FF優格(2) 柳橙汁與1%牛奶 (2) 素食漢堡 WG 漢堡麵包配牛肉排三明治 玉米、利馬豆與番茄沙拉 春季混音 番茄醬 / 芥末 IW 綠帶水果混合
	牛肉三明治 搭配素食斯特羅加諾夫醬 胡蘿蔔 蛋麵 仙露	無雞柳 與莎莎綠合奏 綜合蔬菜 番茄香菜飯 WG 白玉米迷你玉米餅(2) IW 鳳梨塊	花園辣椒醬配腎豆 綜合蔬菜 糙米 新鮮橘子	無雞肉塊 搭配橙汁 東方蔬菜混合 糙米 WW 저녁 捲搭配智慧平衡 IW 橘豉滿大人





素食外送餐點 2026 年 2 月菜單

星期一 23	星期二 24	星期三 25	星期四 26	星期五 27
WG 迷你貝果配奶油起司 FF優格(2) 柳橙汁與1%牛奶 (2)	WG 치리오스 FF 優格 LF 弦狀起司 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 燕麥袋 LF 弦狀起司 FF 優格 柳橙汁與1%牛奶 (2)	世界政府英國鬆餅 搭配素食香腸派 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)
地中海無雞肉藜麥沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音	素食奶油香蒜醬無雞肉沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音	大麥芒果沙拉配無雞肉塊 玉米、利馬豆與番茄沙拉 春季混音	經典蛋沙拉 心臟健康鷹嘴豆沙拉配菲達起司 春季混音 毛豆 WW 麵包(2) IW 杏子	無雞肉布格爾沙拉 搭配鷹嘴豆、小黃瓜與蔓越莓 春季混音 毛豆 WW 크래커스(2 人)
義大利沙拉醬 IW 桃子隊	WW 麵包(2) 巴薩米克醋汁 仙露	WW 저녁 捲 自製牧場沙拉醬 IW 열帶水果混合	無雞塊 配素食越南焦糖醬 卡普里蔬菜 胡蘿蔔 茉莉米 IW 鳳梨塊	IW 橘汁滿大人
魚類分區 搭配素食奶油蒜醬 抱子甘藍 素食이탈리아 餃子(Orzo 채소 필라프) 新鮮橘子	甜柑橘釉醬肉丸潛艇堡 花椰菜與胡蘿蔔 WW 저녁 捲 糙米 新鮮蘋果	無雞嫩肉配莎莎醬牧場沙拉 綜合蔬菜 素食墨西哥米 WG 白玉米餅(2) IW 梨		菠菜蘑菇鹹派 素食香腸 (1) 綜合蔬菜 WW 저녁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。 모든 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。 특수 餐點標示為\*\*,這些日子鈉含量可能超過2300mg。