

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價格 (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 價格 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG 燕麥袋 FF價格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2)	WG Cheerios FF價格 (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 橘色滿大人	豆腐捲餅碗 (烤豆腐、法加它、黑豆) 春季混音 素香菜菜燉飯 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 熱帶水果混合	WW 番茄醬筆管麵 碎牛肉三明治 義大利蔬菜混合 帕瑪森起司 (1pkt) IW 鳳梨塊	無雞塊 莎莎舞牧場 嘉年華混合 素香菜菜燉飯 IW 橘色滿大人	牛肉三明治 搭配素食辣椒蒜香醬 胡蘿蔔與玉米 糙米 WW 晚餐捲搭配智慧平衡 IW 鳳梨塊	無肉肉丸 搭配素食鄉村釀菇肉汁 馬鈴薯泥 豌豆與胡蘿蔔 WW 晚餐捲 (2) 新鮮橘子
9	10	11	12	**13**
WG 迷你貝果配奶油起司 FF價格 (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 Cheerios WG 巧克力格蘭諾拉 LF 弦狀起司 FF 價格 柳橙汁與1%牛奶 (2)	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)	WG Cheerios FF價格 (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 晚餐捲 IW 梨	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	泰式柑橘脆片沙拉 無雞雞 毛豆 WW 晚餐捲 (2) IW 鳳梨塊	碎牛肉三明治 黑豆與玉米 烤法士達混合 春季混音 WW 羅蒂尼 菲達起司 香菜菜燉醬 IW 桃子隊	藜麥沙拉配南瓜與無雞雞肉 青椒番茄沙拉 毛豆 WW 晚餐捲 (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 熱帶水果混合	 **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 橘色滿大人 草莓蛋糕
16 **總統日慶祝活動**	17	18	19	20
牛肉三明治 素食鄉村釀菇肉汁 卡普里蔬菜混合 紅燒馬鈴薯 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 晚餐捲 (2 個) 搭配 Smart Balance 自製牧場沙拉醬 新鮮橘子 牛肉三明治 搭配素食斯特羅加諾夫醬 胡蘿蔔 蛋麵 仙露	WG 燕麥袋 WG 巧克力格蘭諾拉 FF價格 (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 Crackers (2 人) 義大利沙拉醬 IW 杏子 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	WG Cheerios 水煮蛋 (1) FF價格 (2) 橙子鳳梨汁與1%牛奶 (2) 希臘藜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 花園辣椒醬配腎豆 綜合蔬菜 糙米 新鮮橘子	WG Cheerios FF價格 (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 熱帶水果混合 無雞肉塊 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





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 Cheerios 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 WW 晚餐捲 (2) 義大利沙拉醬 IW 桃子隊	素食奶油香蒜醬無雞肉沙拉 番茄小黃瓜沙拉 春季混音 WW 麵包 (2) 巴薩米克醋汁 仙露	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 WW 晚餐捲 自製牧場沙拉醬 IW 熱帶水果混合	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 Crackers (2 人) IW 橘色滿大人
魚類分區 搭配素食奶油蒜醬 孢子甘藍 素食義大利餃子 (Orzo Vegetable Pilaf) 新鮮橘子	甜柑橘釉醬肉丸潛艇堡 花椰菜與胡蘿蔔 WW 晚餐捲 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	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	菠菜蘑菇鹹派 素食香腸 (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。