



毕业午餐菜单 - 2026年7月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	自愿捐款 - 3.00美元 60岁以下餐费 - 5.00美元 ✓ 无肉餐	1 牛肉块 红辣椒酱 胡萝卜 糙米 新鲜橙子 1%牛奶	**2** *独立日菜单* 撕碎的鸡肉 配烧烤酱 西兰花 黑豆 WW晚餐卷 冰淇淋杯 新鲜橙子 1%牛奶	3 
6 鸡胸肉 帕尔马干酪/风干番茄 三色意面 豌豆与胡萝卜 热带水果鸡尾酒 1%牛奶	7 巴巴科亚牛肉 加洛峰 俄勒冈豆子混合 墨西哥稻米 WG Tortilla (1) 新鲜橙子 1%牛奶	8 ✓ 金枪鱼沙拉 春季混音 香醋醋汁调味汁 老式土豆汤 WW 面包 (2) 新鲜苹果 1%牛奶	9 鸡胸肉 亚洲酱 斯堪的纳维亚蔬菜混合 糙米 罐装橘子 1%牛奶	10 牛肉块 斯特罗加诺夫酱 蛋面 胡萝卜 奶油蘑菇汤 罐装杏子 1%牛奶
13 ✓ 素蛋沙拉 烤红块土豆 摩洛哥扁豆与蔬菜汤 WW 面包 新鲜橙子 1%牛奶	14 猪里脊 甜柑橘釉 混合蔬菜 藜麦抓饭 罐装橘子 1%牛奶	15 鸡胸肉 佛罗伦萨酱 豌豆与胡萝卜 糙米 菠菜浓汤 热带混合水果 1%牛奶	16 牛肉芝士汉堡 切片奶酪 切丝生菜、番茄和红洋葱 WG汉堡面包 芥末与番茄酱 番茄黄瓜沙拉 新鲜苹果 1%牛奶	17 鸡肉条 宫保酱 东方蔬菜混合 菠萝炒饭 罐装梨 1%牛奶
20 墨西哥牛肉科西多汤 牛肉汤 混合蔬菜 WG迷你玉米饼 (2) 新鲜苹果 1%牛奶	21 土耳其肉酱 帕尔马干酪 (1便装) 意大利蔬菜混合 领结意面 罐装桃子 1%牛奶	22 牛肉块 胡椒蒜蓉酱 胡萝卜 糙米 菠萝块 1%牛奶	23 ✓ 烤罗非鱼 牧场酱 西兰花 墨西哥稻米 WG Tortilla (1) 新鲜橙子 1%牛奶	24 鸡胸肉 阿尔弗雷多酱 抱子甘蓝 WG三色意面 南瓜汤 罐装橘子 1%牛奶
27 鸡肉条 柠檬草酱东方蔬菜混合 糙米 奶油花椰菜汤 新鲜苹果 1%牛奶	28 ✓ 豆腐卷饼碗 加洛峰 鳄梨酱 法加达蔬菜混合 黑豆 香菜青柠米 新鲜橙子 1%牛奶	29 猪肉卡尼塔斯 绿色萨尔斯 胡萝卜 番茄香菜米 WG迷你玉米饼 (2) 罐装橘子 1%牛奶	30 火鸡炖肉 蘑菇肉汁 卡普里蔬菜混合 米饭抓饭 新鲜苹果 1%牛奶	31 索尔兹伯里牛排 棕色肉汁 豌豆 土豆泥 治愈鸡饭汤 WW晚餐卷 罐装杏子 1%牛奶

所有餐食均符合加利福尼亚州人类服务局和美国农业部制定的《美国人膳食指南》(DGA) 2020-2025年及老年人膳食参考摄入量(DRI)。橙县送餐午餐计划可能会因质量控制、价格或供应商问题而更改菜单。该项目部分资金来自橙县监督委员会拨款的联邦《老年人法案》。菜单中贯穿无糖甜点和含水水果,以适应该糖尿病患者的需求。每天提供1%牛奶。表示钠含量超过1000毫克。*表示特殊活动或节假日,菜单可能超过1000毫克。低胆固醇,0%反式脂肪黄油酱,搭配面包和面包卷食用。每周平均一顿午餐提供>550卡路里。请注意,调味品未经分析,可能会增加钠含量。