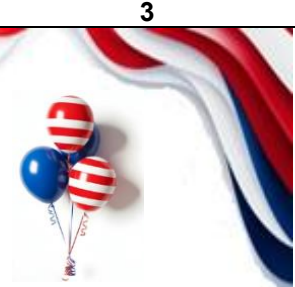


JULY

Senior Lunch Menu – July 2026 Vietnamese

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ sáu
	Đóng góp tự nguyện - \$3.00 Chi phí bữa ăn cho người dưới 60 tuổi - \$5.00 ✓ Suất ăn không thịt	1 Thịt bò hình khối Tương ớt đỏ Cà rốt Gạo lứt Cam tươi 1% sữa	**2** *Thực đơn Ngày Độc lập* Gà xé Bông cải xanh Đậu đen Cuộn bữa tối WW Cốc kem Cam tươi 1% sữa	
6	7	8 ✓	9	10
Ức gà Parmesan / Cà chua phơi khô Mì ống ba màu Đậu Hà Lan & Cà rốt Cocktail trái cây nhiệt đới 1% sữa	Thịt bò Barbacoa Pico De Gallo Hỗn hợp đậu Oregon Gạo Mexico Bánh Tortilla WG (1) Cam tươi 1% sữa	Salad cá ngừ Hỗn hợp mùa xuân Nước sốt dầu giấm Balsamic Súp khoai tây kiểu cũ Bánh mì WW (2) Táo tươi 1% sữa	Ức gà Sốt châu Á Hỗn hợp rau Scandinavia Gạo lứt Cam quýt đóng hộp 1% sữa	Thịt bò hình khối Sốt Stroganoff Mì trứng Cà rốt Súp kem nấm Mơ đóng hộp 1% sữa
13 ✓	14	15	16	17
Salad trứng chay Khoai tây nướng đỏ Súp đậu lăng và rau củ Ma-rốc Bánh mì WW Cam tươi 1% sữa	Thăn lợn Men cam quýt ngọt ngào Rau củ thập cẩm Cơm thập cẩm quinoa Cam quýt đóng hộp 1% sữa	Ức gà Sốt Florentine Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo lứt Súp kem rau bina Trái cây hỗn hợp nhiệt đới 1% sữa	Bánh mì kẹp thịt bò phô mai Phô mai cắt lát Xà lách xé nhỏ, cà chua và hành tím Bánh mì kẹp thịt WG Mù tạt & Sốt cà chua Salad cà chua và dưa chuột Táo tươi 1% sữa	Dải gà Sốt Kung Pao Hỗn hợp rau phương Đông Cơm chiên dừa Lê đóng hộp 1% sữa
20	21	22	23 ✓	24
Súp Cocido bò Mexico Nước luộc bò Rau củ thập cẩm Bánh Tortilla mini WG (2) Táo tươi 1% sữa	Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese Phô mai Parmesan (1pk) Hỗn hợp rau Ý Mì ống thắt nơ Đào đóng hộp 1% sữa	Thịt bò hình khối Sốt tiêu tỏi Cà rốt Gạo lứt Khô dừa 1% sữa	Cá rô phi nướng Sốt Ranchera Bông cải xanh Gạo Mexico Bánh Tortilla WG (1) Cam tươi 1% sữa	Ức gà Sốt Alfredo Cải Brussel Mì ống WG TriColor Súp bí ngô Cam quýt đóng hộp 1% sữa
27	28 ✓	29	30	31
Dải gà Sốt sả Hỗn hợp rau phương Đông Gạo lứt Súp kem súp lơ Táo tươi 1% sữa	Bát Burrito đậu phụ Pico De Gallo Guacamole Hỗn hợp chay Fajita Đậu đen Cơm chanh ngọt Cam tươi 1% sữa	Thịt lợn Carnitas Salsa Verde Cà rốt Cơm ngô cà chua Bánh Tortilla mini WG (2) Cam quýt đóng hộp 1% sữa	Gà tây nướng Nước sốt nấm Hỗn hợp chay Capri Cơm thập cẩm Táo tươi 1% sữa	Bít tết Salisbury Nước sốt nâu Đậu Hà Lan Khoai tây nghiền Súp cơm gà chữa bệnh Cuộn bữa tối WW Mơ đóng hộp 1% sữa

Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ (DGA) 2020-2025 và chế độ ăn uống tham khảo (DRI) cho người cao tuổi theo xác định của Bộ Dịch vụ Nhân sinh California và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa của Meals on Wheels Orange County có thể thay đổi thực đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc các vấn đề của nhà cung cấp. Dự án này được tài trợ một phần thông qua quỹ từ Đạo luật Người Mỹ cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói nước được sử dụng trong thực đơn để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. 1% sữa phục vụ hàng ngày. * cho biết hàm lượng natri trên 1.000 mg. * cho biết một sự kiện đặc biệt hoặc ngày lễ và thực đơn CÓ THỂ vượt quá 1.000 mg. Cholesterol thấp, 0% bơ chuyển hóa ăn kèm với bánh mì và bánh mì cuộn. Một bữa ăn trưa trung bình hàng tuần cung cấp >550 calo. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri.