



Asian Home Delivered Meals July Menu 2026 - Chinese

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1 WG燕麦袋 WW Bread (1) LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1)	2 世界政府英国松饼 配火鸡香肠饼 橙菠萝汁和1%牛奶 (1)	**3** **独立日庆典**
		经典蛋沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉配非达奶酪 春季混合与毛豆 WW 面包 (2) IW杏	撕碎的鸡肉 烧烤酱 西兰花 黑豆 WW晚餐卷 (1) 新鲜橙子 柠檬奶油杯 1%牛奶 (1)	
越南焦糖鸡 切丁鸡肉 配越南焦糖酱 卡普里蔬菜 胡萝卜 茉莉米 IW 菠萝块 1%牛奶 (1)				
6 世界政府蓝莓松饼 FF酸奶 (2) 橙菠萝汁和1%牛奶 (1)	7 WW面包配SF果冻与智能平衡 WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1)	8 WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙菠萝汁和1%牛奶 (1)	9 WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1)	10 WW 面包 (2) 鹰嘴豆泥 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1)
金枪鱼沙拉 黑豆扁豆沙拉配孜然青柠酱 春季混音 WW 面包 (2) 自制牧场沙拉酱 新鲜苹果	罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 春季混音 切片黄瓜樱桃番茄 WW晚餐卷 (2) & 智能平衡 香醋醋汁 IW 橘子满大话	烤火鸡三明治 WW Bread (2) 配烤火鸡 春季混音 地中海鹰嘴豆沙拉 蛋黄酱与芥末 IW梨	牛肉芝士汉堡 WG汉堡包配牛肉饼 & 切片奶酪 西葫芦番茄沙拉, 春季混合 番茄酱与芥末 IW杏	火鸡意大利面沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW晚餐卷 (2) 智能平衡 意大利沙拉酱 新鲜苹果
鸡胸肉 配橙汁 炒小菜 糙米 IW 桃子队 1%牛奶 (1)	越南牛肉咖喱 切片胡萝卜 茉莉米 IW 热带水果混合 1%牛奶 (1)	烤鱼 柠檬草酱 极品蔬菜混合炒菜 米饭抓饭 WW餐包配智能平衡 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	蒜香蒜香凤梨切丁鸡肉 东方蔬菜混合 煎蛋面 WW Crackers (1人包) IW 菠萝块 1%牛奶 (1)	牛肉块 胡椒蒜蓉酱 西兰花与胡萝卜 糙米 IW 桃子队 1%牛奶 (1)
13 WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1)	14 WG Cheerios 橙菠萝汁和1%牛奶 (1)	15 WW 面包 (2) 鹰嘴豆泥 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1)	16 WG煎饼 (2份) 旧金山糖浆和Smart Balance配糖浆 煎蛋卷 橙菠萝汁和1%牛奶 (1)	17 WG华夫饼配旧金山糖浆 WG巧克力格兰诺拉 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1)
越南鸡肉沙拉 枝豆 WW晚餐卷 (2) 智能平衡 IW 桃子队	(拉猪肉、豌豆、玉米、非达奶酪) 春季混音 糙米 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) 香菜青柠酱与酸奶油 新鲜橙子	蔓越莓罗勒鸡肉沙拉 亚洲黄瓜沙拉 春季混音 WW晚餐卷 (2) 智能平衡 IW 热带水果混合	主厨沙拉 (切片火鸡、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、非达奶酪) 春季混音 WW晚餐卷 (2) 智能平衡 自制牧场沙拉酱 新鲜苹果	希腊藜麦鸡肉沙拉 配香醋酱 春季混合与樱桃番茄 WW Crackers (4人组) 香醋醋汁调味汁 IW 桃子队
水煮蛋 (2) 苹果鸡香肠 (1) 卡普里蔬菜混合 哈希布朗 WW 面包 (2) 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	宫保鸡丁 鸡丁配宫保酱 东方蔬菜混合 茉莉米 WW Crackers (4人组) IW梨 1%牛奶 (1)	焦糖酱猪肉豆腐 豌豆与胡萝卜 糙米 IW杏 1%牛奶 (1)	烤鱼 越南焦糖酱 炒盖兰 糙米 IW 橘子满大话 1%牛奶 (1)	牛肉肉酱 斯塔的纳维亚蔬菜混合 WW晚餐卷 (2) 智能平衡 IW菠萝块 1%牛奶 (1)





亚洲上门餐 2026年7月菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
20	21	22	23	24
WG煎饼加旧金山糖浆和Smart Balance FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1）	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果冻 LF串状奶酪 FF酸奶 橙菠萝汁和1%牛奶（1）	WG燕麦袋 FF酸奶（2） 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 希腊沙拉配鹰嘴豆和鸡肉 枝豆	WG Cheerios FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） 金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季混音	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果冻 WG燕麦袋 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 奶油香蒜酱鸡肉沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉 配非达奶酪
招牌鸡肉沙拉 切片黄瓜樱桃番茄 春季混音 WW 面包（2） 香醋醋汁调味汁 IW 橘子满大话	豆腐卷饼碗 （烤豆腐、法加它、黑豆） 春季混音 香菜青柠米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 加洛峰 新鲜橙子	WG 皮塔面包 鹰嘴豆泥 IW梨 烤鱼 配柠檬草酱 胡萝卜 米饭抓饭 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	WW 面包（2） 意大利沙拉酱 新鲜苹果 牛肉块 配胡椒蒜蓉酱 胡萝卜与玉米 糙米 WW餐包配智能平衡 IW 菠萝块 1%牛奶（1）	IW 桃子队 鸡肉配米饭和蔬菜 炒西兰 WW晚餐卷（2） 智能平衡 新鲜橙子 1%牛奶（1）
鸡胸肉 配橙汁 炒小菜 糙米 WW餐包配智能平衡 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	越南牛肉咖喱 意大利蔬菜混合 茉莉米 IW 菠萝块 1%牛奶（1）			
27	28	29	30	31
WG迷你百吉饼配奶油奶酪 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1）	WG英式松饼配火鸡香肠饼 水煮蛋（1） 橙菠萝汁和1%牛奶（1）	WG Cheerios WG巧克力格兰诺拉 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） 泰式柑橘脆鸡沙拉 枝豆	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 WG燕麦袋 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 碎猪肉 黑豆与玉米 非达奶酪 烤法加它混合 春季混音 WW 罗蒂尼 香菜青柠酱 IW 桃子队	WG Cheerios WW 面包 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） 鸡肉藜麦沙拉配南瓜 青椒番茄沙拉 枝豆 WW晚餐卷（2） IW杏
青豆番茄鸡沙拉 墨西哥风味沙拉 枝豆 WW晚餐卷（2） IW梨	奶酪燕麦沙拉 健康素食沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） IW 橘子满大话 番茄酱鱼 意大利蔬菜混合 糙米 IW 桃子队 1%牛奶（1）	WW晚餐卷（2） IW 菠萝块 柠檬草酱切丁鸡肉 东方蔬菜混合 胡萝卜 茉莉米 新鲜橙子 1%牛奶（1）	番茄酱意大利面 & 绞牛肉 斯塔的纳维亚素食混合 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	罗望子里的鸡肉 混合蔬菜 茉莉米 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）
辣酱虾肉 豌豆与胡萝卜 糙米 新鲜苹果 1%牛奶（1）				

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》。所有餐食均遵循加州卫生部制定的《美国人膳食指南》（DGA）2020-2025年及老年人膳食参考摄入量（DRI）人类服务局和美国农业部。 菜单中贯穿无糖甜点和含水水果，以适应糖尿病患者的需求。 每天供应1%牛奶。自愿缴费为每天5.25美元。每周平均餐食可摄入>1600卡路里。钠含量每日检测不超过2300毫克。任何钠含量超过2300毫克的餐食都会用盐罐图标标示。 请注意，调味品未经分析，可能会增加钠含量。特殊餐食标注**，钠含量在这些日子可能超过2300毫克。



Voluntary Contribution \$5.25 per day