



Hispanic Home Delivered Meals July Menu 2026 Chinese

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 WG燕麦袋 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**
		大麦芒果沙拉配火鸡烤肉 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季混音 WW餐包配智能平衡 自制牧场沙拉酱 IW 热带水果混合	经典蛋沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉配菲达奶酪 春季混音 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）
		切丁鸡肉 与萨尔萨牧场合作 混合蔬菜 墨西哥稻米 WG白玉米饼（2） IW梨 1%牛奶（1）	青鸡砂锅 胡萝卜 斑豆 WW Crackers（4人组） 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） 金枪鱼沙拉 黑豆扁豆沙拉配孜然青柠酱 WW 面包（2） 新鲜苹果 火鸡地 配皮卡迪略酱 斯堪的纳维亚蔬菜混合 红皮土豆 WG白玉米饼（1） IW 桃子队 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） 罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 春季混合粉，切片黄瓜和樱桃番茄 WW Crackers（4人组） 香醋醋汁 IW 橘子满大话 巴巴科亚牛肉 嘉年华蔬菜混合 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 墨西哥稻米 加洛峰 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	8 WG Cheerios FF酸奶（2） 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 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 鸡胸肉 红色墨西哥卷酱 豌豆与胡萝卜 墨西哥稻米 WG白玉米饼（1） 酸奶油 新鲜橙子 1%牛奶（1）	9 WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） 牛肉汉堡 WG汉堡包配牛肉饼 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄酱与芥末 IW杏 烤鱼 与萨尔萨牧场合作 黑豆 墨西哥稻米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） IW 菠萝块 1%牛奶（1）	10 WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） 火鸡意面沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 意大利沙拉酱 新鲜苹果 素食墨西哥卷饼砂锅 西兰花与胡萝卜 糙米 IW 桃子队 1%牛奶（1）
13 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） 越南鸡肉沙拉 枝豆 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 IW 桃子队 水煮蛋（2） 苹果鸡香肠（1）和薯饼 卡普里蔬菜混合与胡萝卜 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶（1）	14 WG Cheerios 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 猪肉玉米饼碗 （拉猪肉、斑豆、玉米、菲达奶酪） 糙米与春季混合 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 香菜青柠酱与酸奶油 新鲜橙子 青鸡砂锅 东方蔬菜混合 晚餐卷（2） 智能平衡 IW梨 1%牛奶（1）	15 WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） 蔓越莓罗勒鸡肉沙拉 亚洲黄瓜沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 IW 热带水果混合 智利的Carne con （切丁牛肉配辣椒酱） 豌豆与胡萝卜 墨西哥稻米 IW杏 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） 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、菲达奶酪、春季混合粉） WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 自制牧场沙拉酱 新鲜苹果 裹面包屑鱼 嘉年华蔬菜混合 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 加洛峰 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	17 WG 华夫饼 花生酱与旧金山果冻 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） 希腊燕麦鸡肉沙拉 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 牛肉玉米卷焗盘 斯堪的纳维亚蔬菜混合与糙米 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 IW菠萝块 1%牛奶（1）



Hispanic Home Delivered Meals July Menu 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
20 WG煎饼加旧金山糖浆和Smart Balance FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） 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	21 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） 豆腐卷饼碗 （烤豆腐、法加它、黑豆） 春季混音 香菜青柠米 加洛峰 新鲜橙子 法加达盘 鸡柳配法加士达蔬菜混合 墨西哥稻米 WG白玉米饼（1） 绿色萨尔萨 IW 菠萝块 1%牛奶（1）	22 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 春季混音 WG 皮塔面包 鹰嘴豆泥 自制牧场沙拉酱 IW梨 索尔兹伯里牛排 与萨尔萨牧场合作 胡萝卜 西班牙米 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	23 WG Cheerios 水煮蛋（1） FF酸奶（2） WG巧克力格兰诺拉 橙汁与1%牛奶（1） 金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季混合与毛豆 WW 面包（2） 意大利沙拉酱 新鲜苹果 奶酪玉米卷 配红色辣酱 豌豆 西班牙米 IW 菠萝块 1%牛奶（1）	24 WW面包配SF果冻与智能平衡 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 春季混音 WW Crackers（4人组） IW 桃子队 番茄酱猪肉肉 嘉年华蔬菜混合 胡萝卜 香菜青柠米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 新鲜橙子 1%牛奶（1）
27 WG迷你百吉饼配奶油奶酪 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） 青豆番茄鸡沙拉 墨西哥风味沙拉 WW餐包配智能平衡 IW梨 拉猪肉 与萨尔萨绿舞伴奏 黑豆 豌豆与胡萝卜 WG白玉米饼（2） 新鲜苹果 1%牛奶（1）	28 WG英式松饼配火鸡香肠饼 水煮蛋（1） 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 奶酪蒸粗麦沙拉 健康素食沙拉 春季混音 WW晚餐卷 IW 橘子满大话 智利的Carne con （切丁牛肉配辣椒酱） 法加它素混合 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 西班牙米 IW 桃子队 1%牛奶（1）	29 WG Cheerios 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晚餐卷（2） 智能平衡 IW 菠萝块 裹面包屑鱼 切片胡萝卜 糙米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 加洛峰 新鲜橙子 1%牛奶（1）	30 WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 WG燕麦袋 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 猪肉碎 黑豆与玉米 烤法加它混合 春季混音 WW 罗蒂尼 菲达奶酪 香菜青柠酱 IW 桃子队 番茄酱意大利面 & 绞牛肉 斯堪的纳维素食混合 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	31 WG Cheerios WG巧克力格兰诺拉 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 WW晚餐卷 IW杏 鱼肉玉米饼 WG白玉米饼（2） 与Fish Sticks合唱（3） 混合蔬菜 贝克土豆宝宝 加洛峰 IW 橘子满大话 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