



Lactose Free 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 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1)	2 世界政府英国松饼 配火鸡香肠饼 橙菠萝汁与LF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晚餐卷 LF自制牧场沙拉酱 IW 热带水果混合	经典蛋沙拉 LF心脏健康鹰嘴豆沙拉 春季混音 枝豆 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 杏仁饼干 (1) LF牛奶 (1)
6 世界政府蓝莓松饼 LF酸奶 (2) 橙菠萝汁与LF牛奶 (1)	7 WW面包配SF果冻与智能平衡 WG燕麦袋 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1)	8 WG Cheerios WG酸奶 (2) 橙菠萝汁与LF牛奶 (1)	9 WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1)	10 WW 面包 (2) 水煮蛋 (1) 鹰嘴豆泥 LF酸奶 (2)
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	LF鸡肉意大利沙拉配黑胡椒酱 春季混音 切片黄瓜樱桃番茄 WW Crackers (4人组) 香菜青柠酱 IW 橘子满大话	烤火鸡三明治 WW Bread (2) 配烤火鸡 春季混音 LF 地中海鹰嘴豆沙拉 蛋黄酱与芥末 IW梨	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	橙汁与LF牛奶 (1) 火鸡意大利沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW晚餐卷 (2) 新鲜苹果
切片火鸡配LF肉汁 左翼土豆泥 斯堪的纳维亚蔬菜混合 胡萝卜 WW晚餐卷 IW 桃子队 LF牛奶 (1)	巴巴利亚牛肉 嘉年华蔬菜混合 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) LF 墨西哥米 加洛峰 IW 热带水果混合 LF牛奶 (1)	三色意面 配LF帕尔马干酪番茄酱 & 鸡胸肉 豌豆与胡萝卜 WW餐包配智能平衡 新鲜橙子 LF牛奶 (1)	狐狸火鸡 蒜丁鸡配胡里胡里菠萝酱 东方蔬菜混合 煎蛋面 WW Crackers (1人包) IW 菠萝块 LF牛奶 (1)	LF素食玉米卷焗盘 西兰花与胡萝卜 糙米 IW 桃子队 LF牛奶 (1)
13 WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1)	14 WG Cheerios 橙菠萝汁与LF牛奶 (1)	15 WW 面包 (2) 鹰嘴豆泥 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1)	16 WG 迷你百吉饼 花生酱与旧金山果冻 橙菠萝汁与LF牛奶 (1)	17 WW面包配花生酱和旧金山果冻 WG燕麦袋 LF酸奶 (2)
橙汁与LF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	(拉猪肉、斑豆、玉米、轻量非达奶酪) 糙米与春季混合 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) 春季混音 新鲜橙子	LF藜麦罗勒鸡肉沙拉 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	LF厨师沙拉 (切片火鸡、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、轻量非达奶酪) 春季混音 WW晚餐卷 (2个) 配Smart Balance功能 LF自制牧场沙拉酱 新鲜苹果	橙汁与LF牛奶 (1) LF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) 香醋酱汁调味汁 IW 桃子队
水煮蛋 (2) 苹果鸡香肠 (1) 胡萝卜与七分蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 新鲜苹果 LF牛奶 (1)	宫保鸡丁 鸡丁配宫保酱 茉莉米与东方蔬菜混合 WW Crackers (4人组) IW梨 LF牛奶 (1)	智利的 Carne con (切丁牛肉配辣椒酱) 豌豆与胡萝卜 LF 墨西哥米 IW杏 LF牛奶 (1)	WG三色意面配LF奶油蒜酱 & 鸡胸肉 抱子甘蓝 IW 橘子满大话 LF牛奶 (1)	LF牛肉玉米卷焗烤 糙米与斯堪的纳维亚素食混合 WW餐包配智能平衡 IW菠萝块 LF牛奶 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





2026年7月无乳糖送餐上门餐单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
20	21	22	23	24
WG燕麦袋 LF酸奶（2） 橙汁与LF牛奶（1）	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果冻 LF酸奶（2） 橙菠萝汁与LF牛奶（1）	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶（2） 橙菠萝汁与LF牛奶（1）	WG Cheerios LF酸奶（2） 橙汁与LF牛奶（1）	WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 WG燕麦袋 橙菠萝汁与LF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	豆腐卷饼碗 （烤豆腐、法加它、黑豆） 春季混音 LF 香菜青柠米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 加洛峰 新鲜橙子	希腊沙拉配鹰嘴豆和鸡肉 WG 皮塔面包 鹰嘴豆泥 IW梨	金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季混音 WW 面包（2） 香菜青柠酱 新鲜苹果	LF奶油香蒜酱鸡肉沙拉 LF心脏健康鹰嘴豆沙拉 配LF Feta Cheese IW 桃子队
烤鱼 萨尔萨牧场 黑豆 WG白玉米迷你玉米饼（2个） LF 墨西哥米 IW 热带水果混合 LF牛奶（1）	WW通心粉配番茄酱 火鸡地 意大利蔬菜混合 IW 菠萝块 LF牛奶（1）	烤牛肉 配LF蘑菇棕色肉汁 胡萝卜 左翼土豆泥 IW 橘子满大话 LF牛奶（1）	牛肉块 配左翼胡椒蒜蓉酱 胡萝卜与玉米 糙米 WW餐包配智能平衡 IW 菠萝块 LF牛奶（1）	左翼无肉肉丸 与LF布朗格雷维合作 左翼土豆泥 豌豆 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 新鲜橙子 LF牛奶（1）
27	28	29	30	31
WG迷你百吉饼配SF果冻和Smart Balance。 LF酸奶（2） 橙汁与LF牛奶（1）	WG英式松饼配火鸡香肠饼 水煮蛋（1） 橙菠萝汁与LF牛奶（1）	WG Cheerios WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶（2） 橙汁与LF牛奶（1）	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 WG燕麦袋 橙菠萝汁与LF牛奶（1）	WG Cheerios LF酸奶（2） 橙汁与LF牛奶（1）
青豆番茄鸡沙拉 LF墨西哥风味沙拉 WW餐包配智能平衡 IW梨	蒸粗麦粉配LF菲达奶酪沙拉 健康素食沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） IW 橘子满大话	泰式柑橘脆鸡沙拉 枝豆 WW晚餐卷（2） IW 菠萝块	猪肉碎 黑豆与玉米 烤法加它混合 春季混音 WW 罗蒂尼 LF 菲达奶酪 香菜青柠酱 IW 桃子队	LF鸡肉藜麦沙拉配南瓜 青椒番茄沙拉 WW晚餐卷（2） IW杏
拉猪肉 与托马蒂洛萨尔萨一起 黑豆 豌豆与胡萝卜 WG白玉米饼（2） 新鲜苹果 LF牛奶（1）	土耳其肉酱 意大利蔬菜混合 WG 笔粉意面 IW 桃子队 LF牛奶（1）	柠檬草酱切丁鸡肉 东方蔬菜混合 胡萝卜 茉莉米 新鲜橙子 LF牛奶（1）	番茄酱意大利面 & 绞牛肉 斯堪的纳维亚素食混合 IW 热带水果混合 LF牛奶（1）	烤鱼 混合蔬菜 贝克土豆宝宝 WG白玉米迷你玉米饼（4个） 加洛峰 IW 橘子满大话 LF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。

