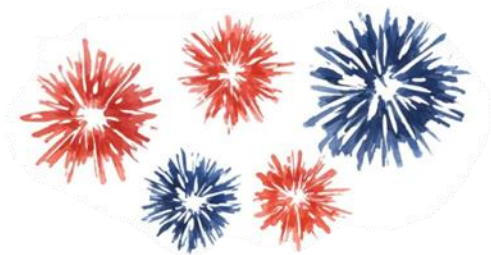
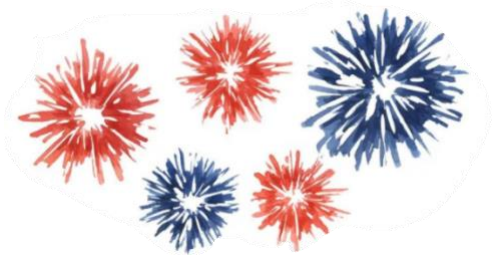




Multicultural Home Delivered Meals July Menu 2026 - Chinese

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
				1		2		**3**	
				WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） 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		世界政府英国松饼 配火鸡香肠饼 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 经典蛋沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉配菲达奶酪 春季混音 枝豆 WW 面包（2） IW杏		撕碎的鸡肉 烧烤酱 西兰花与胡萝卜 黑豆 WW晚餐卷（1） 新鲜橙子 柠檬奶油杯 1%牛奶（1）	
6		7		8		9		10	
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		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） 罂粟籽酱鸡肉意大利面沙拉 春季混音 切片黄瓜樱桃番茄 WW Crackers（4人组） 香醋醋汁 IW 橘子满大话		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 三色意面 配帕尔马干酪风干番茄酱 & 鸡胸肉 豌豆与胡萝卜 WW餐包配智能平衡 新鲜橙子 1%牛奶（1）		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） 牛肉芝士汉堡 WG汉堡面包配牛肉排和切片奶酪 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄酱与芥末 IW杏 蒜丁鸡配胡里胡里菠萝酱 东方蔬菜混合 煎蛋面 WW Crackers（4人组） IW 菠萝块 1%牛奶（1）		WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） 火鸡意大利面沙拉 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 素食墨西哥卷焗烤 西兰花与胡萝卜 糙米 IW 桃子队 1%牛奶（1）	
切片火鸡配家禽肉汁 土豆泥 斯堪的纳维亚蔬菜混合 胡萝卜 WW Crackers（4人组） IW 桃子队 1%牛奶（1）		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）		13		14		15	
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） 智能平衡 IW 桃子队		WG Cheerios 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 猪肉玉米饼碗 （拉猪肉、豌豆、玉米、菲达奶酪） 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 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		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） 智能平衡 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）		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） 春季混音 WW晚餐卷（2） 智能平衡 自制牧场沙拉酱 新鲜苹果 阿尔弗雷多鸡 WG三色意面配阿尔弗雷多酱 & 鸡胸肉 抱子甘蓝 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）		16	
水煮蛋（2） 苹果鸡香肠（1） 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶（1）		17		18		19		20	
		WG华夫饼配花生酱和旧金山果冻 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 糙米 WW晚餐卷（2） 智能平衡 IW菠萝块 1%牛奶（1）							





Multicultural Home Delivered Meals July Menu 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
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 WG巧克力格兰诺拉 FF酸奶（2） 橙菠萝汁和1%牛奶（1）	WG Cheerios FF酸奶（2） 橙菠萝汁和1%牛奶（1）	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）
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	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） 意大利沙拉酱 新鲜苹果	奶油香蒜酱鸡肉沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉 配菲达奶酪 IW 桃子队
烤鱼 萨尔萨牧场 黑豆 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 墨西哥稻米 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	WW通心粉配番茄酱 LS地面土耳其队 意大利蔬菜混合 帕尔马干酪 IW 菠萝块 1%牛奶（1）	索尔兹伯里牛排 蘑菇棕色肉汁配 胡萝卜 土豆泥 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	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）	鸡肉丸 与布朗格雷维合作 土豆泥 豌豆 WW晚餐卷（2） 新鲜橙子 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）	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 WG燕麦袋 橙菠萝汁和1%牛奶（1）	WG Cheerios 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	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	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 菲达奶酪 春季混音 WW 罗蒂尼 香菜青柠酱 IW 桃子队	鸡肉燕麦沙拉配南瓜 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 1%牛奶（1）	土耳其肉酱 意大利蔬菜混合 WG 笔粉意面 IW 桃子队 1%牛奶	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 斯堪的纳维亚素食混合 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	鱼肉玉米饼 WG白玉米迷你玉米饼（4个） 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。

自愿捐款：每天5.25美元