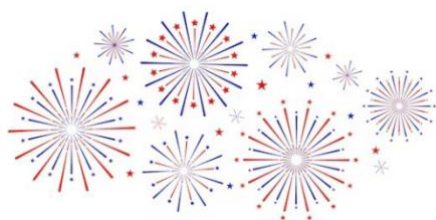


Vegetarian Home Delivered Meals July Menu 2026 Chinese

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 配素香肠派 橙菠萝汁和1%牛奶（1）	**3** **独立日庆典**
		大麦芒果沙拉配无鸡肉块 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季混音 WW晚餐卷 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 枝豆 WW 面包（2） IW杏	无鸡胸肉 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）
		无鸡嫩肉配萨尔萨兰切拉 混合蔬菜 素食墨西哥米 WG白玉米饼（2） IW梨 1%牛奶（1）	无鸡块 配素食越南焦糖酱 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 水煮蛋（1） FF酸奶（2） 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 素食普罗旺斯豆腐沙拉 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	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） 无鸡肉意大利沙拉配罂粟籽酱 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 碎牛肉三明治 嘉年华蔬菜混合 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 素食墨西哥米 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） 无鸡柳 WW 面包（2） 春季混音 地中海鹰嘴豆沙拉 鹰嘴豆泥 IW梨 三色意面 配帕尔马干酪风干番茄酱 & 无鸡胸肉 豌豆与胡萝卜 WW餐包配智能平衡 新鲜橙子 1%牛奶（1）	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） 素食汉堡 WG汉堡面包配牛肉饼三明治 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄酱与芥末 IW杏 无鸡嫩肉 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 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） 无鸡肉意大利沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） 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）
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） 越南无鸡沙拉 枝豆 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 IW 桃子队 水煮蛋（2） 无鸡香肠（1） 卡普里蔬菜混合 胡萝卜 哈什布朗 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶（1）	14 WG Cheerios 橙菠萝汁和1%牛奶（1） 牛肉三明治玉米饼碗 （碎牛肉三明治，斑豆，玉米，菲达奶酪） 春季混音 糙米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 素食香菜青柠酱与酸奶油 新鲜橙子 无鸡块 素食宫保酱 东方蔬菜混合 茉莉米 WW Crackers（4人组） 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） 蔓越莓罗勒无鸡肉沙拉 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 智利素食肉 （切块牛肉三明治配辣椒酱） 豌豆与胡萝卜 素食墨西哥米 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） 素食厨师沙拉 （无鸡肉块、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、菲达奶酪） 春季混音 WW晚餐卷（2） 素食自制牧场沙拉酱 新鲜苹果 素食鸡肉阿尔弗雷多 WG三色意面配素食阿尔弗雷多酱 & 无鸡胸肉 抱子甘蓝 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） 希腊燕麦无鸡沙拉 配香醋酱 春季混合与樱桃番茄 WW Crackers（4人组） WW晚餐卷（2） 智能平衡 香醋醋汁调味汁 IW 桃子队 素食墨西哥卷焗烤 卡普里蔬菜 素食香菜青柠饭 IW菠萝块 1%牛奶（1）





Vegetarian Home Delivered Meals July Menu 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
20	21	22	23	24
WG薄饼配旧金山糖浆 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）	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）
招牌无鸡沙拉 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 素食香菜青柠饭 WG白玉迷你玉米饼（2个） 加洛峰 新鲜橙子	素食希腊沙拉配鹰嘴豆和无鸡肉 春季混音 WG 皮塔面包 鹰嘴豆泥 自制牧场沙拉酱 IW梨	经典蛋沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季混音 WW 面包（2） 意大利沙拉酱 新鲜苹果	奶油香蒜酱无鸡肉沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉 配非达奶酪 IW 桃子队
鱼类三明治 萨尔萨牧场 黑豆 WG白玉迷你玉米饼（2个） 素食墨西哥米 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	WW通心粉配番茄酱 碎牛肉三明治 意大利蔬菜混合 帕尔马干酪（1pkt） IW 菠萝块 1%牛奶（1）	无鸡块 萨尔萨牧场 嘉年华混合 素食香菜青柠饭 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	切块牛肉三明治 配素食辣椒蒜酱 胡萝卜与玉米 糙米 WW餐包配智能平衡 IW 菠萝块 1%牛奶（1）	无肉肉丸 配素食乡村蘑菇肉汁 土豆泥 豌豆与胡萝卜 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英式松饼配素食香肠饼 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）
素食四季豆番茄沙拉 配无鸡肉 墨西哥风味沙拉 WW晚餐卷 IW梨	奶酪蒸粗麦沙拉 健康素食沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） IW 橘子满大话	泰式柑橘脆沙律 配无鸡肉 枝豆 WW晚餐卷（2） IW 菠萝块	碎牛肉三明治 黑豆与玉米 烤法士达混合 春季混音 WW 罗蒂尼 菲达奶酪 香菜青柠酱 IW 桃子队	藜麦沙拉配南瓜和无鸡肉 青椒番茄沙拉 WW晚餐卷（2） IW杏
无鸡柳 黑豆 豌豆与胡萝卜 WG白玉米饼（2） 萨尔萨 托马蒂洛 新鲜苹果 1%牛奶（1）	鱼类三明治 塔塔酱 东方蔬菜混合 糙米 IW 桃子队 1%牛奶（1）	无鸡块 配素食柠檬草酱 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 & 碎牛肉三明治 斯堪的纳维亚素食混合 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	素食鱼肉玉米饼 WG白玉迷你玉米饼（4个） 与鱼条字幕组（3人） 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