



老年人午餐菜单 – 2026年9月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
自愿捐款 - 3.00美元 60岁以下儿童餐费 - 5.00美元  无肉粉	1	2	3 	4
	博洛尼亚, 土耳其 帕尔马干酪 (1个绞盘片) 意大利蔬菜混合 领结面条 罐装桃子 1%牛奶	牛肉块 大蒜和胡椒酱 胡萝卜 糙米 菠萝片 1%牛奶	烤罗非鱼 牧场酱 西兰花 墨西哥大米 WG玉米饼 (1) 新鲜橙子 1%牛奶	鸡胸肉 阿尔弗雷多热 抱子甘蓝 WG三色意面 南瓜汤 罐装柑橘类水果 1%牛奶
7	**8** 	9	10	11
 14	**劳动节菜单** 猪肉肉 配烧烤酱 卷心菜沙拉 斑豆 WG玉米松饼 酥脆桃子蛋糕 1%牛奶	猪肉肉 绿色萨尔萨 胡萝卜 香菜番茄米 WG迷你玉米饼 (2) 罐装柑橘类水果 1%牛奶	火鸡砂锅 蘑菇酱 卡普里蔬菜混合 米饭粕饭 新鲜苹果 1%牛奶	索尔兹伯里牛排 棕色酱 豌豆 土豆泥 治愈鸡饭汤 WW晚餐卷 罐装杏子 1%牛奶
14	15	16	17	**18** 
白辣椒和斑豆 半个烤土豆 WW晚餐卷 使用智能平衡 罐装船 1%牛奶	烤牛肉玉米卷 豌豆和胡萝卜 WW晚餐卷 新鲜苹果 1%牛奶	切碎鸡肉 橙汁 东方植物混合物 糙米 蛋汤 罐装柑橘类水果 1%牛奶	绞牛肉 意大利面 番茄酱 冬季蔬菜混合 帕尔马干酪 (1个绞盘片) 新鲜橙子 1%牛奶	**西日菜单** 鸡胸肉 棕色酱 东方植物混合物 米饭粕饭 玉米饼汤 柠檬蛋糕杯 新鲜橙子 1%牛奶
21 	22	23	21 	25
初秋白菜单 牛肉块 古拉西酱 蛋面 加州蔬菜混合 提拉米苏蛋糕杯 新鲜苹果 1%牛奶	烤火鸡 棕色酱 斯堪的纳维亚蔬菜混合 红薯 扁豆汤 WW晚餐卷 使用智能平衡 菠萝片 1%牛奶	牛肉块 红辣椒酱 胡萝卜 糙米 新鲜橙子 1%牛奶	烤罗非鱼 奶油蒜酱 布鲁塞尔喷泉 意大利米饭和蔬菜抓饭 WW晚餐卷 罐装船 1%牛奶	鸡肉丸 土豆泥 棕色酱 豌豆 WW晚餐卷 鸡肉面汤 新鲜橙子 1%牛奶
28	29	30 		
鸡胸肉 帕尔马干酪/干番茄 三色面条 豌豆和胡萝卜 热带水果鸡尾酒 1%牛奶	巴巴科亚牛肉 高峰 俄勒冈豆子混合 墨西哥大米 WG玉米饼 (1) 新鲜橙子 1%牛奶	金枪鱼沙拉 春季混音 香醋酱 老式土豆汤 WW面包 (2) 新鲜苹果 1%牛奶		

所有餐食均遵循 2020-2025年美国膳食指南 (DGA) 和由加利福尼亚州人类服务部和美国农业部监管的老年人饮食指南 (DRI)。橙县送餐送餐计划可能会因质量控制、价格或供应商问题而调整菜单。该项目部分资金来自 橙县监督委员会拨款的联邦老龄法案资金。对于糖尿病患者, 菜单中会使用无糖甜点和细薄水果。牛奶供应量为每日1%。钠含量仅允许超过1000毫克。* 仅在特殊活动、节假日或菜单上标注超过1000毫克。低胆固醇, 0%反式黄油, 搭配面包和面包卷食用。每周平均午餐可摄入>550卡路里。由于香料不被分析, 它们可能会增加钠的摄入量。

www.MealsOnWheelsOC.org