



Thực đơn bữa trưa dành cho người cao tuổi – Tháng 9 năm 2023

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
Đóng góp tự nguyện - \$3.00 Chi phí bữa ăn cho trẻ dưới 60 tuổi - \$5.00 ✓Bữa ăn không thịt	1 Thịt Nhĩ Kỳ Bolognese Phô mai Parmesan (1 tời) Hỗn hợp rau Ý mì cà vạt nơ đào đóng hộp 1% sữa	2 thịt bò cắt khối Sốt tỏi tiêu cà rốt gạo lứt Miếng dưa 1% sữa	3 ✓ cá rô phi nướng sốt ranchera bông cải xanh gạo Mexico Bánh tortilla WG (1) cam tươi 1% sữa	4 ức gà sốt Alfredo bắp cải Brussel WG TriColor Pasta súp bí đỏ cam quýt đóng hộp 1% sữa
7 	**8** 📅 **Thực đơn Ngày Lao động** thịt heo carnitas với sốt BBQ Coleslaw Salad đậu pinto WG Corn Muffin bánh đào giòn 1% sữa	9 thịt heo carnitas Salsa Verde cà rốt cơm cà chua ngọt Bánh tortilla mini WG (2) cam quýt đóng hộp 1% sữa	10 Thịt hầm gà tây nước sốt nấm Hỗn hợp rau củ Capri cơm pilaf táo tươi 1% sữa	11 bít tết Salisbury nước sốt nâu đậu Hà Lan khoai tây nghiền Canh cơm gà chữa lành WW Dinner Roll Mơ đóng hộp 1% sữa
14 Ốt gà trắng với đậu pinto 1/2 củ khoai tây nướng WW Dinner Roll với Smart Balance lê đóng hộp 1% sữa	15 Món nướng bò Enchilada Đậu Hà Lan & Cà Rốt WW Dinner Roll táo tươi 1% sữa	16 gà cắt hạt lựu sốt cam Hỗn hợp rau phương Đông gạo lứt súp trứng cam quýt đóng hộp 1% sữa	17 thịt bò xay mì Ý sốt sốt marinara Hỗn hợp rau mùa đông Phô mai Parmesan (1 tời) cam tươi 1% sữa	**18** 📅 **Thực đơn ngày miễn Tây** ức gà nước sốt nâu Hỗn hợp rau phương Đông cơm pilaf súp bánh tortilla Cốc Bánh Chanh cam tươi 1% sữa
21 📅 **Thực đơn Ngày đầu mùa thu** thịt bò cắt khối sốt goulash mì trứng Hỗn hợp rau California Cốc Bánh Tiramisu táo tươi 1% sữa	22 gà tây quay nước sốt nâu Hỗn hợp rau Scandinavia khoai lang súp đậu lăng WW Dinner Roll với Smart Balance Miếng dưa 1% sữa	23 thịt bò cắt khối sốt ớt đỏ cà rốt gạo lứt cam tươi 1% sữa	21 ✓ cá rô phi nướng Nước sốt tỏi kem Brussel Spouts Orzo với cơm pilaf rau củ WW Dinner Roll lê đóng hộp 1% sữa	25 Thịt viên gà khoai tây nghiền nước sốt nâu đậu Hà Lan WW Dinner Roll súp mì gà cam tươi 1% sữa
28 ức gà Parmesan/Cà chua sấy khô Mì Ba Màu Đậu Hà Lan & Cà Rốt Cocktail trái cây nhiệt đới 1% sữa	29 thịt bò Barbacoa Pico De Gallo Oregon Bean Medley gạo Mexico Bánh tortilla WG (1) cam tươi 1% sữa	30 ✓ salad cá ngừ hỗn hợp mùa xuân Nước sốt sốt balsamic Súp khoai tây kiểu cũ Bánh mì WW (2) táo tươi 1% sữa		

Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020-2025 & Tiêu chuẩn Tham chiếu Chế độ Ăn uống (DRI) cho người cao tuổi theo quy định của Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh California & Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa Meals on Wheels Orange County Lunch Program có thể thay đổi thực đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc vấn đề về nhà cung cấp. Dự án này được tài trợ một phần từ nguồn quỹ từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Các món tráng miệng không đường và trái cây chứa nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn để phục vụ người tiểu đường. 1% Sữa phục vụ hàng ngày, chỉ hàm lượng natri trên 1.000 mg. * chỉ một sự kiện đặc biệt hoặc ngày lễ và thực đơn CÓ THỂ vượt quá 1.000 mg. Cholesterol thấp, 0% bơ chuyển hóa được phục vụ kèm bánh mì & bánh mì cuộn. Một bữa trưa trung bình hàng tuần cung cấp >550 calo. Lưu ý rằng các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng lượng natri.