



Voluntary Contribution \$5.25 per day

TURN OVER





亚洲送餐 2026年10月菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
19	20	21	22	23
WG迷你百吉饼配奶油酥 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晚餐卷 (2) WW晚餐卷 (2) IV菜 煎猪颈肉 黑豆与胡萝卜 糙米 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	WG美式松饼配火鸡香肠饼 水果蛋 (1) 橙汁与1%牛奶 (1) 奶油蒸粗麦沙拉 健康素食沙拉 WW晚餐卷 (2) WW晚餐卷 (2) IV 榛子意大利面 IV菜 意大利蔬菜混合 糙米 IV 榛子队 1%牛奶	WG Cheerios WG巧克力棒兰诺拉 LF 枫林奶霜 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 泰式柑桔鸡肉沙拉 枝豆 WW晚餐卷 (2) IV 菠萝块 亚洲蔬菜混合 意大利蔬菜混合 糙米 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	WW Bread (2) 配SF果酱和Smart Balance。 WG Cheerios FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 猪肉饼 黑豆与玉米 切丁红辣椒 菲达奶酪 WW晚餐卷 WW晚餐卷 IV 榛子队 香蕉意大利面 8. 鸡肉丸 新境伪的豌豆混合 IV 热带水果混合 1%牛奶 (1)	WW Bread (2) 配SF果酱和Smart Balance。 WG Cheerios FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡肉意大利面配南瓜 青豆番茄沙拉 WW晚餐卷 (1) IV菜 罗德里鸡胸肉 混合蔬菜 茉莉米 新鲜橙子 1%牛奶 (1)
26	27	28	29	**30**
WW Bread (2) 配SF果酱和Smart Balance。 水果蛋 WG燕麦袋 LF 枫林奶霜 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡牧场意大利面沙拉 春季混音 切片黄瓜和樱桃番茄 晚餐卷 意大利沙拉酱 IV 榛子队 炒牛肉配青豆 加州蔬菜混合 茉莉米 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	WG美式松饼配火鸡香肠饼 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 经典蛋白 心脏健康鹰豆沙拉 枝豆 春季混音 WG白面粉玉米饼 (2) IV菜 裹面包屑鱼 甜柑腌相帮 炒西兰 糙米 IV 菠萝块 1%牛奶 (1)	WG燕麦袋 WG巧克力棒兰诺拉 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡肉玉米意大利面沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季混音 意大利沙拉酱 新鲜苹果 酱汁鸡肉 混合蔬菜 糙米 晚餐卷 (2) IV 榛子队 1%牛奶 (1)	WG Cheerios 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 WG扁面包 鹰嘴豆泥 香醋酱汁调味汁 IV梨 火鸡炖牛肉配胡椒蒜酱 西兰花 意大利蔬菜扒饭 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 肉饼三明治 WG汉堡面包配肉饼 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季混音 番茄酱 意大利沙拉酱 IV 热带水果混合 **万圣节庆祝** 牛肉块配肉汁 炖菜 意大利烤土豆 WG玉米松饼 IV 榛子意大利面 开心果布丁 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》。所有餐食均符合加州卫生部制定的《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。菜单中全盘使用无糖甜点和含水水果，以适应糖尿病患者。每日供应1%牛奶。自愿缴纳为每天5.25美元。每周平均餐食提供>1600卡路里。钠含量每日分析，不超过2300毫克。任何超过2300毫克钠的餐食标注为 (**)。请注意，调味品不进行成分分析，且可能增加钠含量。特殊餐点以**表示，钠含量在这些日子可能超过2300毫克。

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org