



西班牙裔上门餐 2026年10月菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
5 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 WW晚餐卷 (2) IW 椰子队 煎蛋卷 苹果鸡香肠 (2) 卡普里蔬菜混合 喀什帝朗 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	6 WG Cheerios FF酸奶 橙汁和1%牛奶 (1) 玉米饼 (牛肉、巴里豆、黑豆、玉米、菲达奶酪) 越南鸡肉沙拉 WW晚餐卷 (2) WG白玉米迷你玉米饼 (4个) 香蕉杏仁酱与酸奶油 新鲜橙子 炸鸡卷 东方蔬菜混合 WW餐包配智胜平衡 IW果 1%牛奶 (1)	7 WW 面包 (2) 鹰嘴豆泥 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 夏威夷鸡肉沙拉 豆制鸡肉沙拉 WW晚餐卷 (2) IW 椰子队 智利肉 Carne con (切丁牛肉配酸奶油) 黑豆与胡萝卜 墨西哥米 1%牛奶 (1)	8 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) WG双罐面配牛肉辣和切片奶酪 墨西哥玉米 香蕉派 IV 香蕉 烤豆配沙拉酱 黑豆 墨西哥米 IW 菠萝块 1%牛奶 (1)	9 WW Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 希腊蔬菜鸡沙拉 新鲜蔬菜 WW晚餐卷 (2) WW Crackers (4人组) 香蕉杏仁酱 新鲜橙子 牛肉玉米卷混合 煎蛋卷 WW晚餐卷 (2) IW菠萝块 1%牛奶 (1)
12 WG煎饼加旧金山燕麦和Smart Balance FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 招牌鸡肉沙拉 切片黄瓜配希腊香肠 WW 面包 (2) 香醋酱汁调味汁 IW 椰子队大话 烤鱼 萨尔萨场 黑豆 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) IW 热带水果混合 1%牛奶 (1)	13 WW Bread (2) 配SF果冻和Smart Balance。 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁和1%牛奶 (1) 豆腐卷饼碗 (烤豆腐、红椒、黑豆) 春季清音 香蕉杏仁米 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) 加洛峰 新鲜橙子 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)	14 WG燕麦袋 FF酸奶 (2) 橙汁和1%牛奶 (1) 希腊沙拉配鹰嘴豆和鸡肉 春季清音 WG扁面包 鹰嘴豆泥 自制牧场沙拉酱 IW果 意大利肉排 与萨尔萨场合作 胡萝卜 西班牙米 IW 椰子队大话 1%牛奶 (1)	15 WG Cheerios WG巧克力格兰诺拉 水果蛋 (1) FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 墨西哥金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季清音 WW 面包 (2) 意大利沙拉酱 新鲜苹果 红色玉米卷芝士玉米卷 菜豆 西兰花 WW Crackers (4人组) IW 菠萝块 1%牛奶 (1)	16 WW Bread (1) 配花生酱和旧金山果冻 WG燕麦袋 橙汁和1%牛奶 (1) 奶油香蒜酱鸡肉沙拉 心脏健康鹰嘴豆沙拉 配菲达奶酪 春季清音 WW晚餐卷 (1) 自制牧场沙拉酱 IW 椰子队 猪肉卡尼萨斯 番茄酱 嘉年华蔬菜混合与胡萝卜 香蕉杏仁米 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) 新鲜橙子 1%牛奶 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





西班牙裔上门餐 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迷你百吉饼配奶油奶酪 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 IW梨 猪肉卡尼塔斯 与萨尔萨 托马蒂洛合作 自制豌豆 豌豆与胡萝卜 WG白玉米饼 (2) 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	WG美式松饼配火鸡香肠饼 水煮蛋 (1) 橙汁与1%牛奶 (1) 奶酪蒸粗麦沙拉 健康素食沙拉 春季汤音 WW晚餐卷 IW 橘子瓣大活 智利薯条 (切丁牛肉配辣椒酱) 法拉达蔬菜混合 西班牙米 WG白玉米饼 (2) IW 橘子队 1%牛奶	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) 泰式甜糯鸡沙拉 枝豆 WW晚餐卷 IW 菠萝块 裹面包/烤鱼 加洛峰 胡萝卜 糙米 WG白玉米迷你玉米饼 (2个) 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	WW Bread (2) 配SF果冻和Smart Balance. WG燕麦袋 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 猪肉碎 黑豆与玉米 红辣椒 菲达奶酪 春季汤音 WW 罗蒂尼 香菜青柠酱 IW 橘子队 番茄酱意大利面 & 鸡肉丸 斯堪的纳维亚素食混合 IW 热带水果混合 1%牛奶 (1)	WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡肉菜沙拉配南瓜 青柠番茄沙拉 春季汤音 WW晚餐卷 (1) IW 杏 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 墨西哥粥米 加洛峰 塔塔酱 新鲜橙子 1%牛奶 (1)
26	27	28	29	**30**
WW Bread (1) 配 SF 果冻和 Smart Balance WG燕麦袋 FF酸奶 LF串状奶酪 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡丝菜面沙拉 春季汤音 切片黄瓜和樱桃番茄 意大利沙拉酱 IW 橘子队 墨西哥肉 加州蔬菜混合 WG白玉米饼 (2) 西班牙米 加洛峰 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) 鸡蛋蛋白 心脏健康蔬菜沙拉 枝豆 春季汤音 WG白面迷你玉米饼 (2) IW 杏 巴巴利亚牛肉 混合蔬菜 墨西哥粥米 加洛峰 IW 菠萝块 1%牛奶 (1)	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡肉玉米菜面沙拉 番茄鸡肉沙拉 春季汤音 意大利沙拉酱 新鲜苹果 猪肉卡尼塔斯配莎酱 混合蔬菜 番茄香米 WG白玉米迷你玉米饼 (4个) IW 橘子队 1%牛奶 (1)	WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 希腊鹰麦鸡沙拉配莎酱 春季混合与核桃番茄 WG鸡肉包 鹰嘴豆泥 番茄酱汁调味料 IW 梨 小葱烤肉 配柠檬酱 西兰花 意大利蔬菜炒饭 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	WG Cheerios FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 肉排三明治 WG汉堡面包配肉排 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季汤音 番茄酱 意大利沙拉酱 IW 热带水果混合 **万圣节** 牛肉炖配肉汁 炖菜 婴儿肉土豆 WG玉米依饼 IW 梨 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