



2026年10月无乳糖送餐上门菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1	2
WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 越南鸡肉沙拉 枝竹 WW晚餐 (2) IW椰子饭 苹果鸡香肠 (2) 卡里里蔬菜混合 哈什卡朗 WW面包 新鲜苹果 LF牛奶 (1)	WG Cheerios LF酸奶 (1) 橙汁与LF牛奶 (1) 左翼饼干 (巴巴科豆、黑豆、玉米、松型串达奶酪) 糙米与春季混合 WG白玉玉米球玉米饼 (4个) 春季蔬菜 新鲜橙子 吉佛鸡丁 鸡丁配洋葱 东方蔬菜混合 茉莉米 IW煮 LF牛奶 (1)	WW面包 (2) 鹰牌豆腐 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) LF豆蔻鸡肉沙拉 豆蔻鸡肉沙拉 WW晚餐 (2) IW晚餐玉米混合 智利肉 Carne con (切丁牛肉配鹰牌豆腐) 豌豆与胡萝卜 LF墨西哥米 IW煮 LF牛奶 (1)	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) WG双蛋包配牛肉饼 西葫芦和番茄沙拉 春季蔬菜 番茄酱与芥末 IW煮 蒜泥火鸡 蒜丁鸡配胡萝卜和鹰牌豆腐 东方蔬菜混合 黑麦面 WW Crackers (1人包) IW燕麦块 LF牛奶 (1)	WW Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 火鸡意大利沙拉 黑豆玉米沙拉 春季蔬菜 WW晚餐 (2) 意大利沙拉酱 新鲜苹果 LF素食玉米卷烤鱼 西兰花与胡萝卜 糙米 新鲜橙子 LF牛奶 (1)
		5	8	9
WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 越南鸡肉沙拉 枝竹 WW晚餐 (2) IW椰子饭 苹果鸡香肠 (2) 卡里里蔬菜混合 哈什卡朗 WW面包 新鲜苹果 LF牛奶 (1)	WG Cheerios LF酸奶 (1) 橙汁与LF牛奶 (1) 左翼饼干 (巴巴科豆、黑豆、玉米、松型串达奶酪) 糙米与春季混合 WG白玉玉米球玉米饼 (4个) 春季蔬菜 新鲜橙子 吉佛鸡丁 鸡丁配洋葱 东方蔬菜混合 茉莉米 IW煮 LF牛奶 (1)	WW面包 (2) 鹰牌豆腐 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) LF豆蔻鸡肉沙拉 豆蔻鸡肉沙拉 WW晚餐 (2) IW晚餐玉米混合 智利肉 Carne con (切丁牛肉配鹰牌豆腐) 豌豆与胡萝卜 LF墨西哥米 IW煮 LF牛奶 (1)	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) WG双蛋包配牛肉饼 西葫芦和番茄沙拉 春季蔬菜 番茄酱与芥末 IW煮 蒜泥火鸡 蒜丁鸡配胡萝卜和鹰牌豆腐 东方蔬菜混合 黑麦面 WW Crackers (1人包) IW燕麦块 LF牛奶 (1)	WW Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 火鸡意大利沙拉 黑豆玉米沙拉 春季蔬菜 WW晚餐 (2) 意大利沙拉酱 新鲜苹果 LF素食玉米卷烤鱼 西兰花与胡萝卜 糙米 新鲜橙子 LF牛奶 (1)
		12	15	16
WG Cheerios LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 招牌鸡肉沙拉 切片黄瓜核桃番茄 春季蔬菜 WW面包 (2) 香醋酱汁调味汁 IW椰子满大话	WW Bread (2) 配SF果冻和Smart Balance。 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 豆腐卷饼碗 (烤豆腐、切丁红椒、黑豆) 春季蔬菜 LF春季香料米 WG白玉玉米迷你玉米饼 (2个) 加洛峰 新鲜橙子 WW通心粉配番茄酱 火鸡地 意大利蔬菜混合 IW燕麦块 LF牛奶 (1)	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 希腊沙拉配鹰牌豆腐和鸡肉 WG皮塔面包 鹰牌豆泥 烤牛肉 配LF鹰牌棕色肉汁 胡萝卜 左翼土豆泥 IW椰子满大话 LF牛奶 (1)	WG Cheerios LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 墨西哥金枪鱼沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季蔬菜 WW面包 (2) 意大利沙拉酱 新鲜苹果 牛肉块 配左翼胡椒酱 胡萝卜与玉米 糙米 WW晚餐卷 IW燕麦块 LF牛奶 (1)	WW Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻 WG燕麦袋 橙汁与LF牛奶 (1) LF奶油香菇鸡肉沙拉 LF心脏健康鹰牌豆沙拉 配LF Feta Cheese 春季蔬菜 WW晚餐卷 LF自制牧场沙拉酱 IW椰子饭 鸡胸肉 佛罗伦萨酱 煮熟的蔬菜 LF米粉 新鲜橙子 LF牛奶

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





2026年10月无乳糖送餐上门菜单 – MC2B004、MC2L004、MC2D004

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
19	20	21	22	23
WG速食百吉饼配SF果冻 LF酸奶 (1) 橙汁与LF牛奶 (1) 青豆与鸡肉沙拉 LF墨西哥风味沙拉 WW晚餐卷 IV餐 猪肉卡尼塔斯 与左翼萨尔萨酱和萨尔萨合作 自制蚕豆 黑豆与胡萝卜 WG白玉米饼 (2) 新鲜苹果 LF牛奶 (1)	WG美式松饼配火鸡香肠饼 水果蛋 (1) 橙汁与LF牛奶 (1) 燕麦粥配LF市达奶酪沙拉 健康素食沙拉 春季汤膏 WW晚餐卷 (2) IV餐 土玉米肉卷 意大利蔬菜混合 WG 谷物麦片 IW 榛子队 LF牛奶 (1)	WG Cheerios WG巧克力棒生沙拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 泰式猪肉面或沙拉 软豆 WW晚餐卷 (2) IV餐 亚洲猪肉卷 意大利蔬菜混合 东方蔬菜混合 菜粥米 新鲜橙子 LF牛奶 (1)	WW Bread (2) 配SF果冻和Smart Balance, WG晚餐卷 LF酸奶 橙汁与LF牛奶 (1) 猪肉饼 黑豆与玉米 切丁红辣椒 春季汤膏 WW 罗蒂尼 LF 非达奶酪 香蕉青柠酱 IV 榛子队 香肠意大利面 & 软牛肉 斯提纳纳黑豆素食混合 IW 热带水果混合 LF牛奶 (1)	WG Cheerios LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) LF鸡肉意大利面 青豆与鸡肉沙拉 WW晚餐卷 (2) IV餐 烤鱼 混合蔬菜 LF 墨西哥米 WG白玉米速冻玉米饼 (2个) 加洛峰 塔塔酱 新鲜橙子 LF牛奶 (1)
26	27	28	29	**30**
WW面包配SF果冻与智能平衡 WG燕麦袋 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) LF鸡肉牧场意大利面沙拉 春季汤膏 切片黄瓜和樱桃番茄 意大利沙拉酱 IW 榛子队 蒜面包屑 加洛峰 加州蔬菜混合 WG白玉米饼 (2) 左翼西班牙米 新鲜苹果 LF牛奶 (1)	WG Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻 LF酸奶 (1) 橙汁与LF牛奶 (1) 经典面包 枝豆 心脏健康鹰豆沙拉配墨西哥非达奶酪 春季汤膏 WG白面粉玉米饼 (2) IV餐 牛肉块 配左风味斯特罗诺夫酱 胡萝卜 蛋面 IW 菠萝块 LF牛奶 (1)	WG燕麦袋 WG巧克力棒兰诺拉 LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) LF鸡肉玉米意大利面沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季汤膏 意大利沙拉酱 新鲜苹果 猪肉卡尼塔斯 与左翼萨尔萨酱合奏 混合蔬菜 番茄香米 WG白玉米迷你玉米饼 (4个) IW 榛子队 LF牛奶 (1)	WG Cheerios LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) LF希腊燕麦鸡肉沙拉配番茄酱 春季汤膏 樱桃番茄 WG 皮塔面包 鹰嘴豆泥 香醋酱汁调味汁 IW梨 火鸡炖肉 配左翼胡椒酱 西兰花 LF意大利意大利菜配蔬菜界饭 新鲜橙子 LF牛奶 (1)	WG Cheerios LF酸奶 (2) 橙汁与LF牛奶 (1) 牛肉汉堡 WG汉堡包配牛肉饼 玉米、利马豆和番茄 春季汤膏 番茄酱 意大利沙拉酱 IW 热带水果混合 **万圣节庆典** 牛肉块配LF炖肉汁 炖菜 婴儿烤土豆 WG晚餐卷 (2) IW梨 旧金山明胶杯 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