

Thực đơn bữa trưa dành cho người cao tuổi – Tháng 10 năm 2026

Đa văn hóa

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 (V)	1 ức gà Sốt dừa Huli Huli gạo lứt Rau Scandinavia lê đóng hộp 1% sữa	2 thịt bò cắt khối Sốt tỏi tiêu cà rốt gạo lứt táo tươi 1% sữa
5 Lasagna chay Thịt viên gà sốt sốt marinara Đậu que & Cà rốt WW Dinner Roll cam tươi 1% sữa	6 thăn heo Sốt cam quýt ngọt Hỗn hợp rau củ gạo lứt đào đóng hộp 1% sữa	7 ức gà sốt Florence đậu que Quinoa Pilaf Súp kem rau chân vịt táo tươi 1% sữa	8 bánh mì kẹp thịt bò phô mai phô mai thái lát Xà lách xé lát, cà chua & hành đỏ WG Hamburger Bun mù tạt & tương cà Salad cà chua & dưa leo Mơ đóng hộp 1% sữa	9 (V) Cuốn salad trứng cổ điển Bánh tortilla bột mì WG guacamole Khoai tây nướng cho bé hỗn hợp mùa xuân nước sốt Ý súp đậu lăng cam tươi 1% sữa
12 thăn heo Sốt BBQ Chipotle pha trộn rau củ California khoai tây nghiền WW Dinner Roll cam tươi 1% sữa	13 Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese Hỗn hợp rau Ý mì Penne Phô mai Parmesan (1 tời) đào đóng hộp 1% sữa	14 Súp Cocido bò Mexico nước dùng bò rau củ hỗn hợp Bánh tortilla WG (2) táo tươi SF Pudding 1% sữa	15 (V) cá rô phi nướng Salsa Ranchera bông cải xanh gạo Mexico Bánh tortilla WG (1) lê đóng hộp 1% sữa	16 thịt bò xay Mì Ba Màu sốt Alfredo bắp cải Brussel súp bí đỏ cam quýt đóng hộp 1% sữa
19 Gà Strips sốt sả Hỗn hợp rau phương Đông gạo lứt Súp nấm kem táo tươi 1% sữa	20 thịt heo carnitas Salsa Verde đậu que cơm cà chua ngò WG Tortilla cam tươi 1% sữa	21 thịt bò nướng nước sốt nâu nấm cà rốt cơm pilaf Đồ ăn nhỏ dừa đóng hộp 1% sữa	22 Bát Burrito đậu phụ Pico De Gallo guacamole Hỗn hợp rau củ Fajita đậu đen gạo chanh ngò súp cơm gà Mơ đóng hộp 1% sữa	23 bít tết Salisbury Đậu Hà Lan & Cà Rốt khoai tây nghiền nước sốt nâu WW Dinner Roll táo tươi 1% sữa
26 Món nướng bò Enchilada Đậu Hà Lan & Cà Rốt WW Dinner Roll cam tươi 1% sữa	27 (V) Taco cá que Pico De Gallo Bắp cải đỏ & xanh lát chanh đậu đen Bánh tortilla WG (2) súp bánh tortilla Salad trái cây đóng hộp 1% sữa	28 gà cắt hạt lựu sốt cam Hỗn hợp rau phương Đông gạo lứt súp trứng đào đóng hộp 1% sữa	29 thịt bò xay mì Ý sốt sốt marinara Hỗn hợp rau mùa đông Phô mai Parmesan (1 tời) táo tươi 1% sữa	**30** *Thực đơn Halloween* thịt bò cắt khối rau hầm nước sốt hầm Khoai tây nướng cho bé WG Corn Muffin lê đóng hộp Bánh pudding hồ trần 1% sữa

Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020-2025 & Tiêu chí Tham khảo Chế độ Ăn uống (DRI) dành cho người cao tuổi theo quy định của Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh California & Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa Bữa trưa Quận Cam của Bữa Ăn Mang Đồ Ăn 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. (**) biểu thị hàm lượng natri trên 1.000 mg. (**) chỉ sự kiện đặc biệt hoặc ngày lễ và thực đơn CÓ THỂ vượt quá 1.000 mg. Cholesterol thấp, 0% bơ biến hóa được phục vụ kèm bánh mì & cuộn. Một bữa trưa trung bình hàng tuần cung cấp >550 calo. Xin lưu ý các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri.

