



多元文化送餐 2026年10月菜单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1	2
5 WG燕麦羹 WG巧克力格兰诺拉 LF 串状奶酪 FF 酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 炖菜 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	6 WG Cheerios FF 酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 玉米饼 (牛肉巴拉利亚、菜豆、玉米、菲达奶酪) 春季蔬菜 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	7 WW 面包 (2) 鹰嘴豆泥 FF 酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 意大利香肠沙拉 亚洲沙拉 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	8 WG 燕麦羹 WG 巧克力格兰诺拉 LF 串状奶酪 FF 酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 牛肉芝士汉堡 WG 汉堡包配牛肉排和切片奶酪 西西里和番茄沙拉 春季蔬菜 番茄酱与芥末 IW 卷 蒜丁鸡配肉里肉排和切片奶酪 东方蔬菜混合 煎蛋卷 WW Crackers (4人组) 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) 炖菜 配餐 春季混合与蔬菜汤 WW Crackers (4人组) 香醋汁调味汁 新鲜橙子 牛肉玉米卷 煎蛋卷 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 1%牛奶 (1)
12 WG 煎饼加旧金山糖浆和Smart Balance FF 酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 切片黄瓜蔬菜汤 春季蔬菜 WW 面包 (2) IW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	13 WW Bread (2) 配SF果冻和Smart Balance。 FF 酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 豆腐卷 (烤豆腐、红葱、黑豆) 春季蔬菜 香醋汁调味汁 WW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	14 WG 燕麦羹 WG 巧克力格兰诺拉 FF 酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 意大利香肠沙拉 亚洲沙拉 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	15 WG Cheerios FF 酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 意大利香肠沙拉 亚洲沙拉 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 煎蛋卷 苹果鸡 卡普里蔬菜混合 哈什布朗 WW 面包 WW 面包 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	16 WW Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻 FF 酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 炖菜 配餐 春季混合与蔬菜汤 WW Crackers (4人组) 香醋汁调味汁 新鲜橙子 牛肉玉米卷 煎蛋卷 WW 晚卷 (2) IW 饺子队 1%牛奶 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





多元文化送餐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·托马蒂诺合作 自制黑豆 豌豆与胡萝卜 WG白玉米饼 (2) 新鲜苹果 1%牛奶 (1)	WG英式炊饼配火鸡香肠饼 水果蛋 (1) 橙汁与1%牛奶 (1) 奶酪燕麦沙拉 健康素食沙拉 WW晚餐卷 (2) IW晚餐卷 IW橘子瓣大话 土耳其肉卷 意大利蔬菜混合 WG 墨西哥面 IW 橘子队 1%牛奶 1%牛奶	WG Chienas WG巧克力棒兰塔拉 LF中块奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 素食拼盘鸡沙拉 花生 WW晚餐卷 (2) IW晚餐卷 IW 菠萝块 亚洲猪排排骨 意大利蔬菜混合 东方蔬菜混合 茉莉米 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	WW Bread (2) 配SF果酱和Smart Balance。 WG燕麦卷 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 猪肉碎 黑豆与玉米 切丁红辣椒 菲达奶酪 春季清音 WW 罗希尼 香菜青柠酱 IW 橘子队 番茄酱意大利面 & 高肉丸 斯提的咖喱豆素食混合 IW 热带水果混合 1%牛奶 (1)	WG Chienas FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡肉燕麦沙拉配南瓜 青豆番茄沙拉 春季清音 WW晚餐卷 (1) IW卷 鱼肉玉米饼 WG白玉米迷你玉米饼 (4个) 与Fish Sticks合唱 (3) 墨西哥玉米 酒合蔬菜 墨西哥玉米 加洛峰 塔塔酱 新鲜橙子 1%牛奶 (1)
26	27	28	29	**30**
WW Bread (1) 配 SF 果酱和 Smart Balance WG燕麦卷 FF酸奶 LF中块奶酪 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡牧拿意面沙拉 春季清音 切片黄瓜和樱桃番茄 意大利沙拉酱 IW 橘子队 蒸面包屑 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英式炊饼配火鸡香肠饼 WG燕麦卷 FF酸奶 橙汁与1%牛奶 (1) 燕麦蛋包 心脏健康鹰嘴豆沙拉 花生 春季清音 WG白面粉玉米饼 (2) IW卷 牛肉块 尼斯得罗加诺夫替 胡萝卜 面包 IW 菠萝块 1%牛奶 (1)	WG燕麦卷 WG巧克力棒兰塔拉 FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 鸡肉玉米菜面沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季清音 意大利沙拉酱 IW卷 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 (2个) IW 橘子队 1%牛奶 (1)	WG Chienas FF酸奶 (2) 橙汁与1%牛奶 (1) 希腊燕麦鸡肉沙拉配香醋酱 春季混合与硬体番茄 WG扁面包 鹰嘴豆泥 香醋酱汁调味料 IW梨 火鸡晚牛肉配培根蔬菜 西兰花 意大利蔬菜饭 新鲜橙子 1%牛奶 (1)	WG Chienas 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 春季清音 番茄酱 意大利沙拉酱 IW 热带水果混合 **万圣节庆祝** 牛肉块配肉汁 炖菜 婴儿烤土豆 WG玉米松饼 IW 橘子瓣大话 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