



素食送餐 2026年10月菜单

| 星期一                                                                                                                                                        | 星期二                                                                                                                                                                                                    | 星期三                                                                                                                                                                            | 星期四                                                                                                                                                                                     | 星期五                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                       |
| WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>LF单状奶酪<br>FF酸奶<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>越南豆腐沙拉<br>WW晚餐卷 (2)<br>IW 粽子队<br>煎蛋卷<br>香肠三明治肉饼<br>卡普里蔬菜混合<br>喀什帝朗<br>WW 面包 (2)<br>新鲜苹果<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>素食玉米饼粥<br>(碎牛肉三明治, 黑豆, 玉米, 菲达奶酪)<br>素食通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>WG白玉玉米迷你玉米饼 (4个)<br>香蕉酸奶棒与酸奶油<br>新鲜橙子<br>素食鸡肉卷<br>鸡丁配洋葱<br>东方蔬菜混合<br>茉莉米<br>IW 梨<br>1%牛奶 (1) | WW 面包 (2)<br>鹰豆汤<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>夏威夷鸡肉无鸡肉沙拉<br>亚洲黄瓜沙拉<br>素食通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>煎蛋卷<br>IW 熟带水果混合<br>智利素食肉<br>(切块牛肉三明治配辣椒酱)<br>豌豆与胡萝卜<br>素食墨西哥米<br>IW 杏<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>WG双层面包配牛肉排三明治和切片奶酪<br>四瓣芦笋和香菇沙拉<br>松露通青<br>番茄酱与芥末<br>IW 杏<br>无鸡肉块配胡萝卜和星罗罗酱<br>东方蔬菜混合<br>煎蛋卷<br>WW Crackers (4人组)<br>IW 菠萝块<br>1%牛奶 (1) | WW Bread (2) 配花生酱和旧金山果冻<br>LF单状奶酪<br>FF酸奶<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡肉块配番茄沙拉<br>黑豆玉米沙拉<br>烤菜通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>意大利沙拉酱<br>新鲜苹果<br>素食墨西哥鸡肉卷<br>四三花与胡萝卜<br>煎蛋<br>新鲜橙子<br>1%牛奶 (1) |
|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                | 8                                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                                       |
| WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>LF单状奶酪<br>FF酸奶<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>越南豆腐沙拉<br>WW晚餐卷 (2)<br>IW 粽子队<br>煎蛋卷<br>香肠三明治肉饼<br>卡普里蔬菜混合<br>喀什帝朗<br>WW 面包 (2)<br>新鲜苹果<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>素食玉米饼粥<br>(碎牛肉三明治, 黑豆, 玉米, 菲达奶酪)<br>素食通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>WG白玉玉米迷你玉米饼 (4个)<br>香蕉酸奶棒与酸奶油<br>新鲜橙子<br>素食鸡肉卷<br>鸡丁配洋葱<br>东方蔬菜混合<br>茉莉米<br>IW 梨<br>1%牛奶 (1) | WW 面包 (2)<br>鹰豆汤<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>夏威夷鸡肉无鸡肉沙拉<br>亚洲黄瓜沙拉<br>素食通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>煎蛋卷<br>IW 熟带水果混合<br>智利素食肉<br>(切块牛肉三明治配辣椒酱)<br>豌豆与胡萝卜<br>素食墨西哥米<br>IW 杏<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>WG双层面包配牛肉排三明治和切片奶酪<br>四瓣芦笋和香菇沙拉<br>松露通青<br>番茄酱与芥末<br>IW 杏<br>无鸡肉块配胡萝卜和星罗罗酱<br>东方蔬菜混合<br>煎蛋卷<br>WW Crackers (4人组)<br>IW 菠萝块<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡肉块配番茄沙拉<br>黑豆玉米沙拉<br>烤菜通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>意大利沙拉酱<br>新鲜苹果<br>素食墨西哥鸡肉卷<br>四三花与胡萝卜<br>煎蛋<br>新鲜橙子<br>1%牛奶 (1)            |
|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                      |
| WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>LF单状奶酪<br>FF酸奶<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>越南豆腐沙拉<br>WW晚餐卷 (2)<br>IW 粽子队<br>煎蛋卷<br>香肠三明治肉饼<br>卡普里蔬菜混合<br>喀什帝朗<br>WW 面包 (2)<br>新鲜苹果<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>素食玉米饼粥<br>(碎牛肉三明治, 黑豆, 玉米, 菲达奶酪)<br>素食通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>WG白玉玉米迷你玉米饼 (4个)<br>香蕉酸奶棒与酸奶油<br>新鲜橙子<br>素食鸡肉卷<br>鸡丁配洋葱<br>东方蔬菜混合<br>茉莉米<br>IW 梨<br>1%牛奶 (1) | WW 面包 (2)<br>鹰豆汤<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>夏威夷鸡肉无鸡肉沙拉<br>亚洲黄瓜沙拉<br>素食通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>煎蛋卷<br>IW 熟带水果混合<br>智利素食肉<br>(切块牛肉三明治配辣椒酱)<br>豌豆与胡萝卜<br>素食墨西哥米<br>IW 杏<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>WG双层面包配牛肉排三明治和切片奶酪<br>四瓣芦笋和香菇沙拉<br>松露通青<br>番茄酱与芥末<br>IW 杏<br>无鸡肉块配胡萝卜和星罗罗酱<br>东方蔬菜混合<br>煎蛋卷<br>WW Crackers (4人组)<br>IW 菠萝块<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡肉块配番茄沙拉<br>黑豆玉米沙拉<br>烤菜通青<br>WW晚餐卷 (2)<br>意大利沙拉酱<br>新鲜苹果<br>素食墨西哥鸡肉卷<br>四三花与胡萝卜<br>煎蛋<br>新鲜橙子<br>1%牛奶 (1)            |

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





素食送餐 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迷你百吉饼配奶油酪<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡配青豆番茄沙拉<br>墨西哥风味沙拉<br>WW晚餐卷<br>IW梨<br>无鸡嫩肉<br>与萨尔萨、托马蒂洛合作<br>自制豌豆<br>豌豆与胡萝卜<br>WG白玉米饼 (2)<br>新鲜苹果<br>1%牛奶 (1)                                                  | WG英式松饼配香肠肉排三明治<br>水煮蛋 (1)<br>橙蔬罗汁和1%牛奶 (1)<br>奶酪蒸粗麦沙拉<br>健康素食沙拉<br>春季汤音<br>WW晚餐卷 (2)<br>IW 橘子布丁<br>鱼类三明治<br>意大利蔬菜混合<br>糙米<br>塔塔酱<br>IW 桃子队<br>1%牛奶                 | WG Cheerios<br>WG巧克力格兰诺拉<br>LF串状奶酪<br>FF酸奶<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡泰式甜糯米沙拉<br>枝豆<br>WW晚餐卷 (2)<br>IW 菠萝块<br>无鸡肉块配亚洲酱<br>东方蔬菜混合<br>胡萝卜<br>菜和米<br>新鲜橙子<br>1%牛奶 (1) | WW Bread (2) 配SF果冻和Smart Balance。<br>WG燕麦袋<br>FF酸奶<br>橙蔬罗汁和1%牛奶 (1)<br>碎牛肉三明治<br>黑豆与玉米<br>切丁红辣椒<br>菲达奶酪<br>春季汤音<br>WW 罗蒂尼<br>香滑青柠酱<br>IW 橘子队<br>番茄酱意大利面<br>& 无肉肉丸<br>斯堪的纳维亚素食混合<br>IW 热带水果混合<br>1%牛奶 (1) | WG Cheerios<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡肉燕麦沙拉配南瓜<br>青葱番茄沙拉<br>春季汤音<br>WW晚餐卷 (1)<br>IW谷<br>素食肉玉米饼<br>WG白玉米迷你玉米饼 (4个)<br>与鱼类串蒂<br>混合蔬菜<br>素食墨西哥米<br>加洛峰<br>塔塔酱<br>新鲜橙子<br>1%牛奶 (1)                      |
| 26                                                                                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                          | 29                                                                                                                                                                                                       | **30**                                                                                                                                                                                                    |
| WW Bread (1) 配 SF 果冻和 Smart Balance<br>WG燕麦袋<br>FF酸奶<br>LF串状奶酪<br>橙蔬罗汁和1%牛奶 (1)<br>无鸡体场煮面沙拉<br>春季汤音<br>切片黄瓜和熏味香肠<br>意大利沙拉酱<br>IW 桃子队<br>鱼类三明治<br>加州蔬菜混合<br>WG白玉米饼 (2)<br>素食墨西哥米<br>加洛峰<br>新鲜苹果<br>1%牛奶 (1) | WG英式松饼配香肠肉排三明治<br>FF酸奶<br>橙蔬罗汁和1%牛奶 (1)<br>鸡蛋蛋包<br>心脏健康燕麦片沙拉配串达奶酪<br>春季汤音<br>枝豆<br>WG白面筋玉米饼 (2)<br>IW谷<br>切块牛肉三明治<br>配素食新鲜沙加语大酱<br>胡萝卜<br>意面<br>IW 菠萝块<br>1%牛奶 (1) | WG燕麦袋<br>WG巧克力格兰诺拉<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>无鸡肉与玉米煮面沙拉<br>番茄意大利沙拉<br>春季汤音<br>意大利沙拉酱<br>新鲜苹果<br>混合蔬菜<br>WG白玉米迷你玉米饼 (4个)<br>IW 橘子队<br>1%牛奶 (1)           | WG Cheerios<br>FF酸奶 (2)<br>橙蔬罗汁和1%牛奶 (1)<br>希腊蔬菜无鸡肉沙拉配香醋酱<br>春季汤音与核桃香茄<br>WG扁豆包<br>扁豆汤<br>香滑酱汁调味汁<br>IW 梨<br>无肉肉丸<br>配素食新鲜香茄<br>西兰花<br>素食蔬菜炒饭<br>新鲜橙子<br>1%牛奶 (1)                                        | WG Cheerios<br>FF酸奶 (2)<br>橙汁与1%牛奶 (1)<br>素食汉堡<br>WG汉堡面包配牛肉饼三明治<br>玉米、和土豆和番茄沙拉<br>春季汤音<br>番茄酱与芥末<br>意大利沙拉酱<br>IW 热带水果混合<br>**万圣节菜单**<br>牛肉三明治配肉汁<br>芹菜<br>婴儿肉土豆<br>WG玉米松饼<br>IW 橘子布丁<br>开心果布丁<br>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