亚洲上门餐 2026年11月菜单 –

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2	3	4	5	6
WG迷你百吉饼配奶油奶酪 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 地中海鸡肉藜麦沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） 意大利沙拉酱 IW 桃子队 --- 烤鱼配奶油蒜酱 抱子甘蓝 意大利蔬菜抓饭 新鲜橙子 1%牛奶（1）	WG Cheerios FF酸奶（2） 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 火鸡三明治 WW面包（2份）配切片火鸡奶酪 番茄黄瓜沙拉 春季混音 香醋醋汁 梅奥 IW杏 --- 猪里脊配甜柑橘釉酱 西兰花和胡萝卜 糙米 WW晚餐卷 新鲜苹果 1%牛奶（1）	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 WG燕麦袋 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 大麦芒果沙拉配猪肉 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季混音 WW晚餐卷配智能平衡 意大利沙拉酱 IW热带水果沙拉 --- 咖喱菠萝酱切丁鸡肉 混合蔬菜 菠萝炒饭 IW梨 1%牛奶（1）	WG煎饼（2杯）配旧金山糖浆和Smart Balance。 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） --- 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、菲达奶酪） 春季混音 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 自制牧场沙拉酱 新鲜橙子 --- 越南焦糖酱鸡胸肉条 卡普里混合蔬菜 茉莉米 IW菠萝小品 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） --- 鸡肉布尔格沙拉 配鹰嘴豆、黄瓜和蔓越莓 春季混合与毛豆 WW Crackers（2人） 意大利沙拉酱 IW 橘子满大话 --- 五香酱猪肉 五人混合蔬菜 茉莉米 WW晚餐卷 IW梨 1%牛奶
9	10	**11**	12	13
世界政府蓝莓松饼 FF酸奶 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 金枪鱼沙拉 黑豆扁豆沙拉配孜然青柠酱 春季混音 WW 面包（2） 意大利沙拉酱 新鲜苹果 --- 橙汁鸡胸肉 炒小菜 糙米 IW 桃子队 1%牛奶（1）	WG燕麦袋 WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） --- 罂粟籽酱鸡肉意面沙拉 切片黄瓜和樱桃番茄 春季混音 WW晚餐卷 香醋醋汁 IW 橘子满大话 --- 越南牛肉咖喱 切片胡萝卜 茉莉米 IW热带水果沙拉 1%牛奶（1）	**退伍军人节菜单** 蘑菇肉汁烤牛肉 西兰花和烤土豆 WW晚餐卷 提拉米苏杯 新鲜橙子 1%牛奶（1）	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） --- 牛肉芝士汉堡 WG汉堡面包配牛肉排和切片奶酪 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄酱与芥末 IW杏 --- 蒜丁鸡配胡里胡里菠萝酱 东方蔬菜混合 煎蛋面 WW Crackers（1人包） IW菠萝小品 1%牛奶（1）	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果冻 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） --- 火鸡意面沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） 意大利沙拉酱 新鲜苹果 --- 牛肉块配胡椒蒜酱 西兰花和胡萝卜 糙米 新鲜橙子 1%牛奶（1）
16	17	18	19	20
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 蔬菜混合 枝豆 WW晚餐卷（2） IW 桃子队 --- 苹果鸡香肠煎蛋卷 卡普里混合蔬菜 哈什布朗 WW Bread（1） 新鲜苹果 1%牛奶（1）	WG Cheerios FF酸奶 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 巴巴科亚牛肉玉米卷碗 （牛肉、斑豆、玉米、菲达奶酪） 春季混音 糙米 WG白玉米迷你玉米饼（4个） 香菜青柠酱与酸奶油 新鲜橙子 --- 鸡丁配宫保酱 东方蔬菜混合 茉莉米 IW梨 1%牛奶（1）	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果冻 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 蔓越莓罗勒鸡肉沙拉 亚洲黄瓜沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） 智能平衡 IW 热带水果混合 --- 焦糖酱猪肉豆腐 豌豆与胡萝卜 糙米 IW杏 1%牛奶（1）	WG煎饼（2份）旧金山糖浆和Smart Balance配糖浆 水煮蛋（1） FF酸奶 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、菲达奶酪） 春季混音 WW晚餐卷（2） 自制牧场沙拉酱 新鲜苹果 --- 烤鱼 配越南焦糖酱 炒盖兰 糙米 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	WG华夫饼配Smart Balance和旧金山糖浆 WW 面包 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 希腊藜麦鸡肉沙拉 配香醋酱 春季混合与樱桃番茄 WW Crackers（4人组） 新鲜橙子 --- 牛肉肉酱 斯堪的纳维亚蔬菜混合 WW晚餐卷（2个）配Smart Balance功能 IW菠萝小品 1%牛奶（1）

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

亚洲上门餐 2026年11月菜单 –

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
23	24	25	26	27
WG煎饼加旧金山糖浆和Smart Balance 水煮蛋 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 招牌鸡肉沙拉 切片黄瓜樱桃番茄 春季混音 WW 面包（2） 香醋醋汁调味汁 IW 橘子满大话 --- 鸡肉配米粉和蔬菜 炒盖兰 WW餐包配智能平衡 IW热带水果沙拉 1%牛奶（1）	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 FF酸奶 LF串状奶酪 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 豆腐卷饼碗 （烤豆腐、切丁红椒、黑豆） 春季混音 香菜青柠米 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 加洛峰 新鲜橙子 --- 越南牛肉咖喱 意大利蔬菜混合 茉莉米 IW菠萝小品 1%牛奶（1）	WG燕麦袋 FF酸奶（2） 橙子——菠萝汁和1%牛奶（1） --- 希腊沙拉配鹰嘴豆和鸡肉 （洋葱、芹菜、西红柿、香菜、欧芹、红椒、罗勒） 春季混音 WG扁面包 鹰嘴豆泥 自制牧场沙拉酱 IW梨 --- 柠檬草酱烤鱼 胡萝卜 米饭抓饭 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	**感恩节菜单** 火鸡炖牛肉配土豆泥和棕色肉汁 青豆和胡萝卜 夏威夷卷 南瓜派 新鲜橙子 1%牛奶（1）	**感恩节菜单** 切片火腿 红薯 羽衣甘蓝 帕克豪斯名册 杏子酱 仙露 1%牛奶（1）
30				
WG迷你百吉饼配奶油奶酪 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 青豆番茄鸡肉沙拉 墨西哥风味沙拉 春季混音 WW晚餐卷（2） IW梨 --- 辣酱虾肉 豌豆与胡萝卜 糙米 新鲜苹果 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，以适应糖尿病患者的需求。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毫克钠的餐食均以（**）标注。请注意，调味品不进行分析，可能会增加钠含量。特殊餐点标注为 **，这些日子钠含量可能超过2300毫克。

Voluntary Contribution $5.25 per day