西班牙裔送餐服务菜单 2026年11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2	**3**	**4**	**5**	**6**
WG迷你百吉饼奶油奶酪 FF酸奶（2） 橙汁与牛奶 1%（1） --- 地中海鸡肉藜麦沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW 面包卷（2） 意大利酱 IW 桃子队 --- 鱼肉玉米饼配墨西哥卷饼 杂菜 5道菜 WG迷你白玉米饼（2） 新鲜橙子 1%牛奶（1）	WG Cheerios LF串状奶酪 FF酸奶 菠萝橙汁加牛奶 1%（1） --- 火鸡三明治 WW面包（2）配切片火鸡和奶酪 黄瓜番茄沙拉 春季混音 香醋醋汁 梅奥 IW杏 --- 猪里脊配莎莎酱 西兰花和胡萝卜 西班牙米 WG迷你白玉米饼（2） 新鲜苹果 1%牛奶（1）	WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与牛奶 1%（1） --- 大麦芒果沙拉配鱼条 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季混音 带智能平衡的WW晚餐卷 意大利酱 IW热带水果沙拉 --- 切丁鸡肉配兰切拉莎莎酱 混合蔬菜 墨西哥稻米 WG白玉米饼（2） IW梨 1%牛奶（1）	WG煎饼（2份）配旧金山糖浆和Smart Balance。 煮鸡蛋（1） FF酸奶 橙汁与牛奶 1%（1） --- 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、刨丝胡萝卜、黄瓜、菲达奶酪） 春季混音 自制牧场酱 WW晚餐卷（2）与智能平衡 新鲜橙子 --- 青烤鸡 胡萝卜 斑豆 WW Crackers（4人） IW 关于菠萝的小菜 1%牛奶	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 FF酸奶（2） 橙汁与牛奶 1%（1） --- 布尔格鸡肉沙拉 配鹰嘴豆、黄瓜和蔓越莓 春季与豌豆混合 WW Crackers（2人） 意大利酱 橘子IW --- 苹果鸡香肠， 黑椒、西葫芦和切达奶酪蛋饼 婴儿烤土豆和熟菠菜 世界政府英国松饼 酸奶油 IW梨 1%牛奶（1）
9	**10**	**11**	**12**	**13**
世界政府蓝莓松饼 FF酸奶（2） 菠萝橙汁加牛奶 1%（1） --- 金枪鱼沙拉 黑豆扁豆沙拉配茴香柠檬酱 WW 面包（2） IW苹果 --- 鸡肉红玉米卷 斯堪的纳维亚混合 香菜柠檬饭 酸奶油 IW 桃子队 1%牛奶（1）	WG燕麦袋 WW面包配SF果冻与Smart Balance。 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与牛奶 1%（1） --- 罂粟籽酱鸡肉面沙拉 春季混音 切片黄瓜和樱桃番茄 香醋醋汁 橘子IW --- 巴巴科亚牛肉 俄勒冈豆子混合 墨西哥稻米 加洛峰 WG迷你白玉米饼（4） IW热带水果沙拉 1%牛奶（1）	**退伍军人节菜单** 蘑菇酱烤牛肉 西兰花和新生儿烤土豆 WW晚餐卷 苹果派 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 橙汁与牛奶 1%（1） --- 牛肉芝士汉堡 WG汉堡面包配切片牛肉奶酪 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄芥末酱 IW杏 --- 烤鱼配沙拉酱 黑豆 墨西哥稻米 IW 关于菠萝的小菜 1%牛奶（1）	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果酱 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与牛奶 1%（1） --- 火鸡意面沙拉 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW 面包卷（2） 意大利酱 新鲜苹果 --- 素食墨西哥卷焗烤 西兰花与胡萝卜 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 橙汁与牛奶 1%（1） --- 越南鸡肉沙拉 豌豆 WW 面包卷（2） IW 桃子队 --- 鸡肉苹果香肠煎蛋卷 卡普里混合蔬菜 薯条 WW Bread（1） 新鲜苹果 1%牛奶（1）	WG Cheerios FF酸奶 菠萝橙汁加牛奶 1%（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迷你白玉米饼（4） 香菜柠檬酱与酸奶油 新鲜橙子 --- 青烤鸡 东方蔬菜混合 WW晚餐卷与智能平衡 IW梨 1%牛奶（1）	WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 FF酸奶（2） 橙汁与牛奶 1%（1） --- 罗勒和蔓越莓鸡肉沙拉 亚洲黄瓜沙拉 春季混音 WW 面包卷（2） 配合智能平衡 IW 热带水果混合 --- 智利的Carne con （切牛肉块配辣椒酱） 豌豆与胡萝卜 墨西哥稻米 IW杏 1%牛奶（1）	WG煎饼（2份）配旧金山糖浆和Smart Balance。 煮鸡蛋（1） FF酸奶 菠萝橙汁加牛奶 1%（1） --- 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、胡萝卜、黄瓜、菲达奶酪） 春季混合料配自制牧场酱 WW晚餐卷 新鲜苹果 --- 裹面包屑鱼 Fiesta混合蔬菜与胡萝卜混合 糙米 WG白玉米饼（2） 加洛峰 橘子IW 1%牛奶（1）	WG华夫饼加花生酱和旧金山糖浆 FF酸奶（2） 橙汁与牛奶 1%（1） --- 希腊鸡肉藜麦沙拉 配香醋酱 春季混合与樱桃番茄 WW Crackers（4件装） 新鲜橙子 --- 烤牛肉玉米卷 斯堪的纳维亚蔬菜混合 糙米 WW 面包卷（2） IW 关于菠萝的小菜 1%牛奶（1）

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

西班牙裔送餐服务菜单 2026年11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
23	24	25	26	27
WG煎饼配SF糖浆和Smart Balance FF酸奶（2） 橙汁与牛奶 1%（1） --- 招牌鸡肉沙拉 黄瓜和切片樱桃番茄 春季混音 WW 面包（2） 香醋酱 橘子IW --- 烤鱼 配萨尔萨兰切拉 黑豆 WG迷你白玉米饼（2） 墨西哥稻米 IW 热带水果混合 1%牛奶（1）	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 FF酸奶 LF串状奶酪 菠萝橙汁加牛奶 1%（1） --- 豆腐卷饼碗 （烤豆腐、切碎的红椒、黑豆） 春季混音 香菜柠檬饭 WG迷你白玉米饼（2） 加洛峰 新鲜橙子 --- WW通心粉面条配火鸡末和番茄酱 帕尔马干酪 意大利蔬菜混合 IW 关于菠萝的小菜 1%牛奶	WG燕麦袋 FF酸奶（2） 橙汁 - 菠萝和牛奶 1%（1） --- 希腊沙拉配豆子和鸡肉 （洋葱、芹菜、西红桃、香菜、欧芹、红椒、罗勒） 春季混音 WG薄饼 鹰嘴豆泥 自制牧场酱 IW梨 --- 索尔兹伯里牛排 与萨尔萨牧场合作 胡萝卜 西班牙米 橘子IW 1%牛奶（1）	**感恩节菜单** 火鸡炖菜配土豆泥和棕色酱汁 四季豆和胡萝卜 夏威夷面包 南瓜派 新鲜橙子 1%牛奶（1）	**感恩节菜单** 切片火腿 红薯 蓝衣领 帕克豪斯名册 杏子酱 仙露 1%牛奶（1）
30				
WG迷你百吉饼奶油奶酪 FF酸奶（2） 橙汁与牛奶 1%（1） --- 鸡肉沙拉配四季豆和番茄 墨西哥沙拉 WW晚餐卷 IW梨 --- 猪肉卡尼塔斯配番茄莎莎酱 自制斑豆 豌豆和胡萝卜 WG白玉米饼（2） 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《联邦老龄法案》。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标准（DRI）美国农业与公共服务部。菜单中贯穿无糖甜点和含水水果，以服务糖尿病患者。每日供应1%牛奶。自愿缴纳为每天5.25美元。每周平均一餐提供>1600卡路里。钠含量每日分析，确保不超过2300毫克。任何超过2300毫克钠的餐食标注为（**）。注意，香料未被分析，可能会增加钠含量。特殊餐食有标记 **，钠含量可能超过2300毫克。

Voluntary Contribution $5.25 per day