无乳糖送餐菜单 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迷你百吉饼配SF果冻和Smart Balance。 LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（1） --- 地中海鸡肉沙拉配藜麦 LF 黑豆玉米沙拉 春季混音 WW 面包卷（2） 意大利酱 IW 桃子队 --- 烤鱼配LF奶油蒜酱 抱子甘蓝 意大利蔬菜界饭 新鲜橙子 LF牛奶（1）	WG Cheerios LF酸奶（2） 菠萝橙汁与轻量牛奶（1） --- 火鸡三明治 WW面包（2个）配切片火鸡 黄瓜番茄沙拉 春季混音 香醋醋汁 梅奥 IW杏 --- 猪里脊配LF甜柑橘酱 西兰花和胡萝卜 糙米 WW面包卷 新鲜苹果 LF牛奶（1）	WG燕麦袋 LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（1） --- 大麦芒果沙拉配猪肉末 玉米、利马豆和番茄沙拉 春季混音 意大利酱 WW晚餐卷 IW热带水果沙拉 --- 切丁鸡肉配兰切拉莎莎酱 混合蔬菜 墨西哥左翼赖斯 IW梨 LF牛奶（1）	世界政府英国松饼 配火鸡香肠 LF酸奶 橙汁与牛奶轻量（1） --- 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、刨丝胡萝卜、黄瓜、轻量非达奶酪） 春季混音 WW晚餐卷（2）与智能平衡 自制牧场酱 LF 新鲜橙子 --- 越南焦糖酱鸡胸肉 卡普里混合蔬菜 茉莉米 IW 关于菠萝的小菜 LF牛奶（1）	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（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 世界裂痕（2个角色） 意大利酱 橘子IW --- 胡椒、西葫芦、切达奶酪 苹果鸡香肠 烤土豆和煮菠菜 IW梨 LF牛奶（1）
9	**10**	****11****	**12**	**13**
世界政府蓝莓松饼 LF酸奶 菠萝橙汁与轻量牛奶（1） --- 金枪鱼沙拉 黑豆扁豆沙拉配茴香柠檬酱 WW 面包（2） 新鲜苹果 --- 火鸡砂锅配LF蘑菇棕色酱 斯堪的纳维亚混合 左翼土豆泥 WW Crackers（4人） IW 桃子队 LF牛奶（1）	WG燕麦袋 WW面包配SF果冻与Smart Balance。 LF酸奶 橙汁与牛奶轻量（1） --- 罂粟籽酱鸡肉面沙拉 LF 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 墨西哥左翼赖斯 加洛峰 WG迷你白玉米饼（4） IW热带水果沙拉 LF牛奶（1）	**退伍军人节菜单** 烤牛肉配LF蘑菇酱 西兰花和新生儿烤土豆 WW晚餐卷 新鲜橙子 LF牛奶（1）	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 橙汁与牛奶轻量（1） --- 牛肉汉堡 WG汉堡面包配牛肉饼 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄芥末酱 IW杏 --- 蒜末鸡肉配湖里风梨酱 东方蔬菜混合 煎蛋面 IW 关于菠萝的小菜 LF牛奶（1）	WW Bread（2）配花生酱和旧金山果酱 LF酸奶 橙汁与牛奶轻量（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 --- 烤素炸玉米卷 LF 西兰花与胡萝卜 糙米 新鲜橙子 LF牛奶（1）
16	**17**	**18**	**19**	**20**
WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶 橙汁与牛奶轻量（1） --- 越南鸡肉沙拉 混合蔬菜 豌豆 WW 面包卷（2） IW 桃子队 --- 苹果鸡香肠 卡普里混合蔬菜 薯条 WW Bread（1） 新鲜苹果 LF牛奶（1）	WG Cheerios LF酸奶 菠萝橙汁与轻量牛奶（1） --- 左翼巴巴科亚牛肉玉米卷碗 （牛肉、斑豆、玉米、轻量非达奶酪） 春季混音 糙米 WG迷你白玉米饼（4） 香菜柠檬酱 新鲜橙子 --- 鸡丁配宫保酱 东方蔬菜混合 茉莉米 IW梨 LF牛奶（1）	WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（1） --- 罗勒和蔓越莓酱鸡肉沙拉 LF 亚洲黄瓜沙拉 春季混音 WW 面包卷（2） 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 墨西哥左翼赖斯 IW杏 LF牛奶（1）	WG迷你百吉饼配SF果冻和Smart Balance。 煮鸡蛋（1） LF酸奶 菠萝橙汁与轻量牛奶（1） --- 主厨沙拉 （切片火鸡、辣椒、玉米、刨丝胡萝卜、黄瓜、轻量非达奶酪） 春季混音 WW 面包卷（2） 自制牧场酱 LF 新鲜苹果 --- WG三色牛肉面条 阿尔弗雷多热潮左翼 抱子甘蓝 橘子IW LF牛奶（1）	WW面包配花生酱和旧金山糖浆 WG燕麦袋 LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（1） --- LF希腊鸡肉藜麦沙拉 配香醋酱 春季混音 & 樱桃番茄 WW Crackers（4人） 香醋酱 新鲜橙子 --- Enchilada LF 牛肉烧烤店 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 LF牛奶（1）

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

无乳糖送餐菜单 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 Cheerios LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（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 与萨尔萨牧场合作 黑豆 WG迷你白玉米饼（2） 墨西哥左翼赖斯 IW 热带水果混合 LF牛奶（1）	WW Bread（2）配SF果冻和Smart Balance。 LF酸奶（2） 菠萝橙汁与轻量牛奶（1） --- 豆腐卷饼碗 （烤豆腐、切碎的红椒、黑豆） 春季混音 LF 香菜柠檬米 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 意大利蔬菜混合 IW 关于菠萝的小菜 LF牛奶（1）	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 LF酸奶（2） 橙汁 - 菠萝汁和LF牛奶（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） WG 皮塔面包 鹰嘴豆泥 IW梨 --- 烤牛肉 配LF蘑菇棕色酱 胡萝卜 左翼土豆泥 橘子IW LF牛奶（1）	**感恩节菜单** 火鸡砂锅配LF骨肉酱 四季豆和胡萝卜 左翼土豆泥 夏威夷面包 酥脆桃子蛋糕 LF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 LF牛奶（1）
30				
WG迷你祝酒词配旧金山即兴 LF酸奶（2） 橙汁与牛奶轻量（1） --- 鸡肉沙拉配四季豆和番茄 墨西哥沙拉LF WW晚餐卷 IW梨 --- 猪肉卡尼塔斯配莎莎酱番茄 LF 自制斑豆 豌豆和胡萝卜 WG白玉米饼（2） 新鲜苹果 LF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）人类服务局和美国农业部。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。自愿缴纳每日5.25美元。每周平均一餐提供>1600卡路里。钠含量每日分析，避免超过2300毫克。任何钠含量超过2300毫克的餐食以盐罐为象征。注意香料未被分析，且可能增加钠含量。特殊餐食标注为**，钠含量可能超过2300毫克。

Voluntary Contribution $5.25 per day