

毕业午餐菜单 – 2026年11月

星期一 2	星期二 3	星期三 4	星期四 5 (V)	星期五 6
肉饼 斯堪的纳维亚蔬菜 土豆泥 WW晚餐卷 棕色肉汁 新鲜橙子 1%牛奶	鸡胸肉 豌豆与胡萝卜 茉莉米 胡椒蒜蓉酱 扁豆汤 罐装杏子 1%牛奶	牛肉块 卡普里混合蔬菜 墨西哥稻米 WG Tortilla (1) 红辣椒酱 新鲜苹果 1%牛奶	烤罗非鱼 抱子甘蓝 意大利蔬菜抓饭 奶油蒜酱 家常鸡肉面汤 罐装普通话 橙色 1%牛奶	猪里脊 焦糖酱 西兰花 糙米 罐装菠萝小点 1%牛奶
9	**10** **退伍军人节菜单**	11 关闭	12	13
鸡肉条 帕尔马干酪与风干番茄 酱 豌豆与胡萝卜 三色意面 奶油烤花椰菜汤 新鲜热带水果沙拉 1%牛奶	烤牛肉 蘑菇肉汁 西兰花 婴儿烤土豆 WW晚餐卷 新鲜橙子 苹果派 1%牛奶		鸡胸肉 斯堪的纳维亚蔬菜 糙米 狐狸胡里菠萝酱 罐装梨 1%牛奶	牛肉块 胡萝卜 糙米 胡椒蒜蓉酱 新鲜苹果 1%牛奶
16	17	18	19	**20**
素食千层面 鸡肉丸 番茄酱 青豆与胡萝卜 WW晚餐卷 新鲜橙子 1%牛奶	猪里脊 柑橘甜釉 混合蔬菜混合 糙米 罐装桃子 1%牛奶	鸡胸肉 青豆 藜麦抓饭 佛罗伦萨酱 菠菜浓汤 新鲜苹果 1%牛奶	牛肉芝士汉堡 切片奶酪 切丝生菜、番茄和红洋 葱 WG汉堡面包 芥末与番茄酱 番茄黄瓜沙拉 罐装杏子 1%牛奶	**感恩节庆典** 火鸡炖肉 棕色肉汁 蔓越莓酱 土豆泥 青豆与胡萝卜 夏威夷卷 扁豆汤 新鲜橙子 南瓜派 1%牛奶
23	24	**25**	26	27
猪里脊 墨西哥辣椒烧烤酱 加州蔬菜混合 土豆泥 WW晚餐卷 新鲜橙子 1%牛奶	土耳其肉酱 意大利蔬菜混合 通心粉 帕尔马干酪 (1便装) 罐装桃子 1%牛奶	**感恩节早午餐** 切片火腿 杏子酱 红薯 羽衣甘蓝 帕克豪斯名册 仙露 1%牛奶	关闭	关闭
30				
鸡肉条 柠檬草酱 东方蔬菜混合 糙米 奶油蘑菇汤 新鲜苹果 1%牛奶	自愿捐款 - 3.00美元 60岁以下餐费 - 5.00美元 (五) 无肉餐			

所有餐食均符合加州人类服务局和美国农业部制定的《美国人膳食指南》(DGA) 2020-2025年及老年人饮食参考摄入量 (DRI)。Meals on Wheels 橙县午餐计划可能因质量控制、价格或供应商问题原因调整菜单。该项目部分资金来自橙县监督委员会拨款的联邦《美国老年人法案》。菜单中全程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。(**)表示钠含量超过1000毫克。(**)表示特殊活动或节假日，且菜单可能超过1000毫克。低胆固醇,0%反式脂肪黄油酱，搭配面包和面包卷食用。每周平均午餐餐量为550>。请注意，调味品未经分析，可能会增加钠含量。