MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

素食送餐 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） --- 素食地中海无鸡肉藜麦沙拉 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 --- 素食奶油蒜酱鱼肉三明治 抱子甘蓝 素食蔬菜炒饭 新鲜橙子 1%牛奶（1）	WG Cheerios LF串状奶酪 FF酸奶 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 素食奶油香蒜酱无鸡肉沙拉 番茄黄瓜沙拉 春季混音 WW 面包（2） 香醋醋汁 IW杏 --- 无肉肉丸配素食甜柑橘格拉扎酱 西兰花与胡萝卜 糙米 WW晚餐卷 新鲜苹果 1%牛奶（1）	WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） --- 大麦芒果沙拉配绞牛肉三明治 玉米、利马、豆子和番茄沙拉 春季混音 WW晚餐卷 意大利沙拉酱 IW热带水果沙拉 --- 鸡肉块配Salsa Ranchera酱 混合蔬菜 素食墨西哥米 IW梨 1%牛奶（1）	WG煎饼（2杯）配旧金山糖浆和Smart Balance。 水煮蛋（1） FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 主厨沙拉 （无鸡肉块，切片辣椒，玉米，胡萝卜，黄瓜） 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 --- 越南焦糖酱无鸡嫩肉 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） --- 无鸡块炸肉沙拉 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 --- 胡椒、西葫芦和切达奶酪蛋饼和香肠三明治 婴儿烤土豆和煮菠菜 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） 花生酱 橙菠萝汁和1%牛奶（1） --- 素食普罗旺斯豆腐沙拉 黑豆和扁豆沙拉配孜然青柠酱 春季混音 WW 面包 新鲜苹果 --- 无鸡肉饼配素蘑菇棕色肉汁 土豆泥 斯堪的纳维亚蔬菜混合 WW Crackers（4pkt） IW 桃子队 1%牛奶（1）	WW面包配SF果冻与智能平衡 WG燕麦袋 LF串状奶酪 FF酸奶 橙汁与1%牛奶（1） --- 素食无鸡肉意面沙拉配罂粟籽酱 春季混音 切片黄瓜和樱桃番茄 香醋醋汁 IW 橘子满大话 --- 碎牛肉三明治 俄勒冈豆子混合 素食墨西哥米 加洛峰 WG白玉米迷你玉米饼（4个） IW热带水果沙拉 1%牛奶（1）	**退伍军人节菜单** 素食牛肉三明治 西兰花和烤土豆 WW晚餐卷 提拉米苏杯 蘑菇棕色肉汁 新鲜橙子 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） --- 素食汉堡 WG汉堡面包配牛肉排三明治和切片奶酪 西葫芦和番茄沙拉 春季混音 番茄酱与芥末 IW杏 --- 无鸡肉块配胡里胡里菠萝酱 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） --- 素食无鸡牧场意面沙拉 春季混音 黑豆玉米沙拉 WW晚餐卷（2） 意大利风味 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1%牛奶（1） --- 素食越南无鸡沙拉 枝豆 WW晚餐卷（2） IW 桃子队 --- 煎蛋卷配香肠三明治肉饼 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） --- 碎牛肉三明治玉米饼碗 （牛肉三明治、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 --- 无鸡肉块配素食宫保酱 东方蔬菜混合 茉莉米 IW梨 1%牛奶（1）	WW 面包（2） 鹰嘴豆泥 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 素食蔓越莓罗勒无鸡肉沙拉 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 --- Carne Sub con 智利 （切块牛肉三明治配辣椒酱） 豌豆与胡萝卜 素食墨西哥米 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 （无鸡肉块，切片辣椒，玉米，胡萝卜，黄瓜和菲达奶酪） 春季混音 WW晚餐卷（2） 自制牧场沙拉酱 新鲜苹果 --- WG三色意面配碎牛肉三明治和 阿尔弗雷多酱 抱子甘蓝 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	WG华夫饼配旧金山糖浆与Smart Balance FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 素食希腊藜麦无鸡肉沙拉 配香醋醋汁调味 春季混合与樱桃番茄 WW Crackers（4人组） 新鲜橙子 --- 鱼鱼三明治配塔塔酱 斯堪的纳维亚蔬菜混合 糙米 WW晚餐卷（2） IW菠萝小品 1%牛奶（1）

www.MealsOnWheelsOC.org

Voluntary Contribution $5.25 per day

TURN OVER

素食送餐 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 FF酸奶（2） 橙汁与1%牛奶（1） --- 素食招牌无鸡沙拉 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 --- 鱼类三明治配萨尔萨牧场 黑豆 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 素食墨西哥米 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 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 素食香菜青柠饭 WG白玉米迷你玉米饼（2个） 加洛峰 新鲜橙子 --- WW通心粉配绞牛肉三明治和番茄酱 帕尔马干酪 意大利蔬菜混合 IW菠萝小品 1%牛奶	WG燕麦袋 WG巧克力格兰诺拉 FF酸奶（2） 橙子——菠萝汁和1%牛奶（1） --- 素食希腊沙拉，加鹰嘴豆和无鸡肉 （洋葱、芹菜、西红桃、香菜、欧芹、红椒、罗勒） WG扁面包 鹰嘴豆泥 IW梨 --- 切块牛肉三明治 配素食乡村蘑菇棕色肉汁 胡萝卜 土豆泥 IW 橘子满大话 1%牛奶（1）	**感恩节菜单** 无鸡肉嫩肉配土豆泥和素食乡村蘑菇肉汁 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** 无肉球 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） --- 无鸡配素食青豆番茄沙拉 墨西哥风味沙拉 WW晚餐卷 IW梨 --- 鸡肉嫩肉配莎莎酱番茄 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毫克钠的餐食均用盐罐图标表示。请注意，调味品不进行分析，且可能增加钠含量。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