

聖塔克拉拉縣長者營養午餐項目菜單

鹽含量高:

全素食物:

有利大腦健康:

地址: SUNNYVALE – 535 Old San Francisco Rd (408) 739-0833

菜單可上網查看: www.sunnyvale-snp.org

2025年12月份

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
檸檬胡椒羅非魚 全麥小麵包 烤紅薯 五味雜拌蔬菜 鮮蘋果	1 碗裝照燒鷄肉黃米飯 小油菜、紅甜椒、西藍花和蘑菇 鮮蜜橘	2 牛肉滷蓋澆意大利麵 玉米 凱撒沙拉 鮮橙子	3 脆皮鱈魚排 蒸粗麥粉飯 青豆 花椰菜和胡萝卜 新鮮哈密瓜	4 BBQ 烧烤排骨 全麥小麵包 花樣烘土豆 加勒比雜拌菜 鮮香蕉
青菜橘香雞丁 黃米飯 卷心菜沙拉 鮮哈密瓜	8 愛爾蘭式燉牛肉 全麥麵包卷 主菜: 土豆胡蘿蔔芹菜 鮮橘	9 烤啤酒裏麵鱈魚 菰米飯 冬南瓜, 白菜花 鮮蘋果	10 牛肉肉餅 全麥麵包 土豆泥 加勒比雜拌菜 蜜橘	11 烤豬里肌 全麥麵包卷 奶油焗土豆片 抱子甘藍 鮮香蕉
索爾茲伯里牛排 全麥麵包卷 土豆泥 五味雜拌蔬菜 鮮橘	15 香腸彩椒蘑菇橄欖披薩 煮雞蛋 青菜沙拉 蜜橘	16 雞藍帶-奶酪火腿雞排卷 全麥麵包卷 奶油土豆片, 胡萝卜和西藍花 鮮蘋果	17 碗裝毛豆蕎麥麵 拌有鷹嘴豆、烤西兰花、白 菜、蘑菇、洋葱、胡萝卜和紅 甜椒 鮮哈密瓜	18 烘烤三門魚排 全麥麵包卷 烤冬南瓜, 白菜花 鮮香蕉
酥皮牛肉 烤紅薯 豌豆和胡萝卜 鮮橘	22 烘烤裏面比目魚 藜麥什錦 抱子甘藍 豌豆泥 新鮮哈密瓜	23 瑞士肉丸 全麥雞蛋麵 西藍花和花椰菜 青菜番茄沙拉 鮮蜜橘	24 聖誕節假日 <i>Season's Greetings</i> 	25 聖誕節假日 <i>Season's Greetings</i>
豬肉Taco 玉米餅 嘉年華玉米粒 炸豆泥 卷心菜胡蘿蔔沙拉 鮮蜜橘	29 雞肉阿尔弗雷多 全麥意大利麵 西藍花和花椰菜 西葫蘆 鮮蘋果	30 烤魚片 全麥麵包卷 花樣烘土豆 豌豆和胡萝卜 新鮮橙子	31	

60歲和以上的長者，建議每餐向營養午餐活動捐助5美元

每餐含 750-900 毫克的鹽。
所有午餐都供牛奶。
菜譜會有更動。
訪客每餐交餐費 9 美元。

Sunnyvale 市提供補助費用

