

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  1 全麥小麵包 烤紅薯 五味雜拌蔬菜 鮮蘋果	碗裝照燒雞肉黃米飯 2 小油菜、紅甜椒、西藍花 和蘑菇 鮮蜜橘	牛肉滷蓋澆意大利麵 3 玉米 凱撒沙拉 鮮橙子	脆皮鱈魚排  4 蒸粗麥粉飯 青豆 花椰菜和胡蘿卜 新鮮哈密瓜	BBQ 燒烤排骨 5 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 8 黃米飯 卷心菜沙拉 鮮哈密瓜	愛爾蘭式燉牛肉 9 全麥麵包卷 主菜: 土豆胡蘿卜芹菜 鮮橘	烤啤酒裏麵鱈魚  10 菰米飯 冬南瓜, 白菜花 鮮蘋果	牛肉肉餅 11 全麥麵包 土豆泥 加勒比雜拌菜 蜜橘	烤豬里肌 12 全麥麵包卷 奶油焗土豆片 抱子甘藍 鮮香蕉
索尔兹伯里牛排 15 全麥麵包卷 土豆泥 五味雜拌蔬菜 鮮橘	香腸彩椒蘑菇橄欖披薩 16 煮雞蛋  青菜沙拉 蜜橘	雞藍帶-奶酪火腿雞排卷 17 全麥麵包卷 奶油土豆片, 胡蘿卜和西藍花 鮮蘋果	碗裝毛豆蕎麥麵  18 拌有鷹嘴豆、烤西蘭花、白 菜、蘑菇、洋蔥、胡蘿卜和紅 甜椒 鮮哈密瓜	烘烤三門魚排  19 全麥麵包卷 烤冬南瓜, 白菜花 鮮香蕉
酥皮牛肉 22 烤紅薯 豌豆和胡蘿卜 鮮橘	烘烤裏面比目魚  23 藜麥什錦 抱子甘藍 豌豆泥 新鮮哈密瓜	瑞士肉丸 24 全麥雞蛋麵 西藍花和花椰菜 青菜番茄沙拉 鮮蜜橘	聖誕節假日 25 	聖誕節假日 26 
豬肉 Taco 玉米餅 29 嘉年華玉米粒 炸豆泥 卷心菜胡蘿卜沙拉 鮮蜜橘	雞肉阿尔弗雷多 30 全麥意大利麵 西藍花和花椰菜 西葫蘆 鮮蘋果	烤鱼片  31 全麥麵包卷 花樣烘土豆 豌豆和胡蘿卜 新鮮橙子		

60 歲和以上的長者, 建議每餐向營養午餐活動捐助 5 美元

Sunnyvale 市提供補助費用

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

