

聖塔克拉拉縣長者營養午餐項目菜單

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

菜單可上網查看: www.sunnyvale-snp.org

鹽含量高: 

全素食物: 

有利大腦健康: 

2026 年 3 月份

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
田園式雞派 2 配五味雜拌青菜 全麥小餅乾 西紅柿青菜沙拉 鮮哈密瓜	烘烤裏面比目魚 3 藜麥什錦 抱子甘藍 豌豆泥 鮮蘋果	牛腩 4 全麥麵包卷 焗黃豆 豌豆和胡蘿卜 鮮橘	烘烤雞胗 5 全麥小餅乾 烤土豆拼盤 菠菜 蜜橘	瑞士肉丸 6 全麥雞蛋麵 西藍花和花椰菜 青菜番茄沙拉 鮮香蕉
豬肉 Taco 玉米餅 9 嘉年華玉米粒 炸豆 卷心菜胡蘿蔔沙拉 鮮橘	烤牛肉片 10 全麥麵包卷 土豆泥 西蘭花 鮮蘋果	烤鱼片 11 全麥麵包卷 花樣烘土豆 豌豆和胡蘿卜 鮮橘	火雞辣椒 12 主菜: 紅甜椒, 玉米, 番茄 青菜胡蘿蔔絲沙拉 玉米粉糕 鮮哈密瓜	奶油白醬雞肉意大利麵 13 西藍花和花椰菜 西葫蘆 鮮香蕉
檸檬胡椒羅非魚 16 全麥小麵包 烤紅薯 五味雜拌蔬菜 鮮蘋果	鹹牛肉和卷心菜 17 全麥麵包卷 豌豆和胡蘿卜 紅土豆 鮮橘	碗裝照燒雞肉黃米飯 18 小油菜、紅甜椒、西藍花和 蘑菇 鮮蜜橘	脆皮鱈魚排 19 蒸粗麥粉飯 青豆 花椰菜和胡蘿卜 新鮮哈密瓜	BBQ 燒烤排骨 20 全麥小麵包 花樣烘土豆 加勒比雜拌菜 鮮香蕉
陳皮雞 (橘香雞段) 23 炒青菜 黃米飯 卷心菜沙拉 鮮哈密瓜	愛爾蘭式燉牛肉 24 全麥麵包卷 主菜: 土豆胡蘿蔔芹菜 鮮橘	烤啤酒裏麵鱈魚 25 菰米飯 冬南瓜, 白菜花 鮮蘋果	牛肉肉餅 26 全麥麵包 土豆泥 加勒比雜拌菜 蜜橘	烤豬里肌 27 全麥麵包卷 奶油焗馬鈴薯 抱子甘藍 鮮香蕉
索爾茲伯里牛排 30 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 31 煮雞蛋 青菜沙拉 蜜橘			

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。

