

# 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: 

2026年5月份

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

菜單可上網查看: [www.sunnyvale-snp.org](http://www.sunnyvale-snp.org)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>橘香雞段</b> 27 配炒青菜, 黃米飯 捲心菜沙拉 鮮哈密瓜	<b>愛爾蘭式燉牛肉</b> 28 全麥麵包卷 主菜: 土豆胡蘿蔔芹菜 鮮橘	<b>烤啤酒裏麵鱈魚</b>  29 菰米飯 冬南瓜, 白菜花 鮮蘋果	<b>牛肉肉餅</b> 30 全麥麵包 土豆泥 加勒比雜拌菜 蜜橘	<b>烤豬里肌</b> 1 全麥麵包卷 奶油焗馬鈴薯 抱子甘藍 鮮香蕉
<b>索尔兹伯里牛排</b> 4 全麥麵包卷 土豆泥 五味雜拌蔬菜 鮮橘	<b>香腸彩椒蘑菇橄欖披薩</b> 5 煮雞蛋  青菜沙拉 蜜橘	<b>雞藍帶-奶酪火腿雞排卷</b> 6 全麥麵包卷 奶油土豆片, 胡蘿卜和西藍 花 鮮蘋果	<b>碗裝毛豆雜糧麵</b>  7 拌有鷹嘴豆、烤西蘭花、白 菜、蘑菇、洋蔥、胡蘿卜和红 甜椒 鮮哈密瓜	<b>烘烤三門魚排</b>  8 全麥麵包卷 烤冬南瓜, 白菜花 鮮香蕉
<b>田園式雞派</b> 11 配五味雜拌青菜 全麥小餅乾 西紅柿青菜沙拉 鮮哈密瓜	<b>烘烤裏面比目魚</b>  12 藜麥什錦 抱子甘藍 豌豆泥 鮮蘋果	<b>牛腩</b> 13 全麥麵包卷 焗黃豆 豌豆和胡蘿卜 鮮橘	<b>烘烤雞胗</b> 14 全麥小餅乾 烤土豆拼盤 菠菜 蜜橘	<b>瑞士肉丸</b> 15 全麥雞蛋麵 西藍花和花椰菜 青菜番茄沙拉 鮮香蕉
<b>豬肉 Taco 玉米餅</b> 18 嘉年華玉米粒 炸豆 卷心菜胡蘿蔔沙拉 鮮橘	<b>烤牛肉片</b> 19 全麥麵包卷 土豆泥 西蘭花 鮮蘋果	<b>烤鱼片</b>  20 全麥麵包卷 花樣烘土豆 豌豆和胡蘿卜 鮮橘	<b>火雞辣椒</b> 21 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	<b>雞肉阿尔弗雷多</b> 22 全麥意大利麵 西藍花和花椰菜 西葫蘆 鮮香蕉
<b>馬丁路德金節假日</b> 25 	<b>照燒雞肉黃米飯碗</b> 26 小油菜、紅甜椒、西藍花 和蘑菇 鮮蜜橘	<b>牛肉滷蓋澆意大利麵</b> 27 玉米 凱撒沙拉 新鮮橙子	<b>脆皮鱈魚排</b>  28 蒸粗麥粉飯 青豆 花椰菜和胡蘿卜 新鮮哈密瓜	<b>BBQ 燒烤排骨</b> 29 全麥小麵包 花樣烘土豆 加勒比雜拌菜 鮮香蕉

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。

