

Santa Clara County Senior Nutrition Program Lunch Menu

桑塔克拉拉縣長著營養項目午餐菜譜

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

菜譜亦可上網查看: www.sunnyvale-snp.org

高鹽菜式標記: 

素菜標記: 

有益腦健康菜式標記: 

月份: 2026年8月

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
裹馬鈴薯脆皮鱈魚  3 庫斯庫斯 羅馬花椰菜 五蔬菜拼盤 新鮮哈密瓜	奶油雞肉全麥義大利麵 4 花椰菜、胡蘿蔔 櫛瓜 橘子	香煎馬希馬希魚 5 全麥麵包卷、 豌豆泥、 烤奶油南瓜 鮮橙	烤牛肉 6 全麥麵包卷 馬鈴薯泥 烤球芽甘藍 新鮮蘋果	猪肉香肠披薩 7 配甜椒和黑橄欖 水煮蛋 三豆沙拉 新鮮香蕉
烤鸡腿 10 烤餅 土豆沙拉 西藍花 新鮮蘋果	牛腩 11 全麦面包卷 烤奶油南瓜 五味蔬菜 新鲜橙子	碎猪肉墨西哥塔可餅 12 玉米餅 波布拉诺辣椒和玉米 煎豆泥 胡萝卜卷心菜沙拉 橘子	毛豆碗麵條  13 配鷹嘴豆、烤花椰菜、青江菜、 蘑菇、洋葱、胡萝卜和红甜椒 新鲜哈密瓜	烤三文魚  14 全麥麵包卷 烤土豆拼盘 加勒比混合蔬菜 新鲜香蕉
烤奶酪汉堡 17 全麥麵包卷 玉米 蔓越莓乾, 菠菜沙拉 橘子	亚洲風味猪里脊 18 糙米飯 四季豆 小白菜和蘑菇 新鲜哈密瓜	檸檬胡椒羅非魚 19 藜麥雜拌 烤球芽甘藍 五味时令蔬菜 新鲜苹果	地中海風味雞 20 北非小米飯 西兰花、蘑菇、红甜椒和洋葱 鷹嘴豆泥和希臘優格黃瓜醬 新鲜橙子	索尔兹伯里牛排 21 全麥麵包卷 土豆泥 花椰菜胡蘿蔔 新鲜香蕉
烤鱈魚  24 全麥麵包卷 烤花樣馬鈴薯 四季豆 新鲜哈密瓜	西蘭花奶酪釀雞 25 全麥麵包卷 焗烤土豆片 加勒比蔬菜 新鲜苹果	烧烤猪肋排 26 全麥麵包卷 烤球芽甘藍 羅梅斯科醬拌西蘭花與胡蘿蔔 橘子	俄式奶油牛肉 27 全麥雞蛋面 西藍花和花椰菜 玉米 新鲜橙子	橙汁雞丁配炒蔬菜 28 糙米飯 胡蘿蔔絲高麗菜沙拉 新鲜香蕉
烤猪里脊 30 全麥麵包卷 奶油焗土豆片 西兰花和花椰菜 橘子				

每餐含鈉~750-900 毫克。午餐供牛奶。菜譜會有所改變。非聖縣居民及訪客參加用餐, 每餐收費 9 美元。

\$5.00 Suggested Contribution for Nutrition Lunch Program for Seniors 60+

60 歲及以上的長者, 每次參加營養午餐活動交\$5.00 美元。

