

Santa Clara County Senior Nutrition Program Lunch Menu

桑塔克拉拉縣長著營養項目午餐菜單

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

菜單亦可上網查看: 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10月

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
烤鱈魚  28 全麥麵包卷 烤花樣馬鈴薯 四季豆 新鮮哈密瓜	西蘭花奶酪餡的雞 29 全麥麵包卷 焗烤土豆片 加勒比風味菜 新鮮蘋果	燒烤豬肋排 30 全麥麵包卷 烤球芽甘藍 烤紅椒杏仁醬拌西蘭花與胡蘿蔔 密橘	俄式炒牛柳絲 1 全麥雞蛋面 西藍花和花椰菜 玉米 鮮橘	蔬菜橘香炒雞丁 2 黃米飯 胡蘿蔔絲捲心菜沙拉 新鮮香蕉
烤豬里脊 5 全麥麵包卷 奶油焗土豆片 西蘭花和花椰菜 密橘	金槍魚沙拉三明治 6 胡蘿蔔條 番茄綠菜沙拉 鮮橙	牛肉肉餅 7 全麥麵包卷 烤紅薯 加勒比雜拌蔬菜 新鮮蘋果	菠蘿照燒雞 8 通心粉沙拉 豌豆胡蘿蔔 番茄綠菜沙拉 新鮮哈密瓜	椰香羅非魚 9 全麥麵包卷 焗烤土豆片 西藍花和花椰菜 新鮮香蕉
烤雞腿 12 烤餅 土豆沙拉 西藍花 新鮮蘋果	牛腩 13 全麦面包卷 烤冬南瓜 五味蔬菜 鮮橙	墨西哥塔可玉米餅 14 包卷攪碎豬肉 波布拉諾辣椒和玉米 煎豆泥 胡蘿卜卷心菜沙拉 橘子	碗裝毛豆麵條  15 配鷹嘴豆、烤花椰菜、青江菜、 蘑菇、洋葱、胡蘿卜和红甜椒 新鮮哈密瓜	秋假休息 16 
裹馬鈴薯脆皮鱈魚  19 粗麥粉蒸糕 羅馬花椰菜 五味蔬菜拼盤 新鮮哈密瓜	奶油雞肉全麥義大利麵 20 花椰菜、胡蘿蔔 西葫蘆 密橘	烤牛肉 21 全麥麵包卷 馬鈴薯泥 烤球芽甘藍 新鮮蘋果	香煎麒麟魚 22 全麥麵包卷、 豌豆泥、 烤奶油南瓜 鮮橙	猪肉香肠 23 配甜椒和黑橄欖披薩 水煮蛋  三豆沙拉 新鮮香蕉
索尔兹伯里牛排 26 全麥麵包卷 土豆泥 花椰菜胡蘿蔔 鮮橘	亞洲風味豬里脊 27 糙米飯 四季豆 小白菜和蘑菇 新鮮哈密瓜	檸檬胡椒羅非魚 28 藜麥雜拌 烤球芽甘藍 五味時令蔬菜 新鮮蘋果	地中海風味雞 29 北非小米飯 西蘭花、蘑菇、红甜椒和洋葱 鷹嘴豆泥和希臘優格黃瓜醬 新鮮橙子	萬聖節眼球意大利麵 30 烤奶油南瓜 嚇人的玉米和胡蘿蔔  怪了怪氣的果凍 新鮮香蕉

每餐含鈉~750-900 毫克。午餐供牛奶。菜單會有所改變。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。

