

長者價錢: 每餐\$4捐款  
非常感謝您的額外捐贈。  
60歲以上有註冊的長者即使資金不足  
也能獲取餐點。 未滿60歲: \$14收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
每个餐点将配有1%脂肪牛奶  <b>餐单会随时更改, 恕不另行通知</b>	<b>关键词</b> + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日	新年快樂 	<b>节日大餐</b> 迷迭香檸檬烤雞 黑豆與芥菜湯 草大蒜烤土豆 全麥餐包 鮮果+, 甜點 (僅限堂食)	漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+
<b>6</b> 南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 鮮果	< > <b>7</b> 拔絲豬肉三明治佐全麥包 烤豆子 包心菜沙拉 鮮果+	<b>8</b> 雞腿排佐蘑菇醬 紅蘿蔔湯* 糙米飯 鮮果+	 <b>9</b> 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 大蒜麵包 鮮果	<b>10</b> 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果 
<b>13</b> 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包, 鮮果	 <b>14</b> 查納瑪沙拉 烤西蘭花+ 烤番薯* 糙米飯, 鮮果 	<b>15</b> 炖牛肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+	<b>16</b> 泰式咖哩鱈魚佐焗飯 香燴花椰菜+ 紅萝卜* 鮮果	<b>17</b> 焗烤雞肉佐全麥意麵 時蔬沙拉* 鮮果+
假日 <b>20</b> 	<b>21</b> 墨式肉丸湯(主菜)+* 西南式佐餐沙拉 墨西哥玉米片 鮮果	< >  <b>22</b> 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉+* 鮮果	<b>23</b> 火雞燴番茄* 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 	<b>24</b> 烤魚佐韭蔥醬汁燴古斯米* 姜黃鮮檸檬扁豆湯+ 鮮果 甜點 (僅限堂食)
<b>27</b> 醬燉豬肉 蒸菠菜* 紅萝卜* 蒜味飯 鮮果+	<b>28</b> 雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 鮮果+	<b>Lunar New Year 29</b> 希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 全麥餐包 鮮果 	<b>30</b> 泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果	 <b>31</b> 黑豆藜麥餐+ 菠菜沙拉配胡蘿蔔和櫻 桃番茄+* 鮮果



## 營養教育



**您的支持  
至關重要**

**Spectrum** 依靠您每餐 4 美元的個人捐助。每餐的價值包括計劃、採購食材、烹飪和送餐。目前每餐的成本為 **14 美元**。

我們理解並非每個人都能捐出每餐 4 美元的全額，因此無論金額多少，我們都深表感謝。我們從不會因為資金不足而拒絕任何長者。如果您有能力，增加目前的捐助金額將非常有幫助。

**歡迎捐贈取得餐券  
10 餐僅需 35 美元**

資料審核: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,  
Senior Services Project Coordinator

2025年1月

## 今天的菜單是什麼？



**Spectrum**午餐提供均衡且營養豐富的餐點。餐點低鈉，含有至少15克蛋白質和7克纖維，並提供富含維生素C和A的水果和蔬菜。

### 每份餐點包含以下所有食品類別：

**瘦肉蛋白質：** 2-4盎司的瘦肉蛋白，例如雞肉、火雞、豬肉、魚類、扁豆、鷹嘴豆和豆類。

**兩份蔬菜：** 每份蔬菜為1/2杯熟菜或1杯生菜(例如沙拉)。

**一份水果：** 1/2杯切碎水果或一顆中等大小的水果。

**全穀：** 1-2份。一份為1/2杯米飯、麵條或1片麵包。

**牛奶：** 8盎司低脂牛奶，提供蛋白質、鈣和維生素D。

### 菜單檢驗與合規：

每月菜單由本計劃的註冊營養師和縣營養師分析和批准。該計劃接受聯邦資金，需符合合同的營養要求。