

西南社区公司
 营养餐（午餐）
 周一至周五，中午 12 点至下午 1 点
 周六，中午 12:30-下午 1:30



营养菜单

2024 年 10 月

RD 建议提供维生素 D 的营养教育，因为当前的菜单周期未达到 > 1/3 RDI 的维生素要求。D.
 书面维生素 D 材料将分发给用餐地点的客户

*富含维生素 A, +富含维生素 C / 所有餐点均配有 8 盎司 1% 牛奶。

食物过敏请拨打911
 食品安全经理 (415) 586-8020



	周一 厨师精选	周二 拉丁风味 1	周三 特别风味 2	周四 亚洲风味 3	周五 海鲜风味 4	周六 午餐供应 12: 30p-1:30p 5
MEAT		辣酱玉米饼馅饼 (鸡肉)	炖牛肉	鸡肉炒饭	烘烤鱼	火鸡火腿
VEG		油炸豆泥	芦笋*	炒蔬菜 (西兰花)	山药 + *	生菜/番茄
VEG		凉拌卷心菜	煮土豆	蔬菜沙拉配番茄	四季豆	土豆沙拉
FRUIT		水果杯 (罐装桃子)	新鲜水果 (橘子)	水果杯 (水果鸡尾酒)	新鲜水果 (苹果)	水果杯-菠萝
BREAD		玉米饼	玉米面包	糙米	麦面包	小麦卷
食物袋	(94132, 94127, 94112) 11a-1pm派发		新鲜水果	其他邮区 1p之后有剩余才派发		
	7	8	9	10	11	12
MEAT	烤鸡	牛肉玉米卷	意大利面和肉酱	牛肉片	熏黑巴沙鱼	金枪鱼沙拉
VEG	菠菜	黑豆	芥菜+	亚洲蔬菜混合	黑豆	生菜/番茄
VEG	凉拌卷心菜*	绿色沙拉	腌制蔬菜沙拉	黄瓜番茄沙拉	芥蓝*	黄瓜沙拉
FRUIT	新鲜水果 (苹果)	柑橘类水果	新鲜水果 (梨)	橙子	新鲜水果 (香蕉)	苹果
BREAD	糙米	西班牙米饭	玉米面包	面条	糙米饭	饼干
食物袋	(94132, 94127, 94112) 11a-1pm派发		乳制品/谷物	其他邮区 1p之后有剩余才派发		
	14	15	16	17	18	19
MEAT	烤鸡	牛肉片	火鸡翅	鸡肉	金枪鱼砂锅	熟食鸡肉
VEG	豌豆	西葫芦	卷心菜	(西兰花) + *	蘑菇	生菜/番茄
VEG	蔬菜沙拉/胡萝卜	(Cab+, 洋葱, 萝卜, 黄瓜)	羽衣甘蓝	田园沙拉	芦笋*	通心粉沙拉
FRUIT	新鲜水果 (橙子)	水果杯 (Citrus+)	新鲜水果 (香蕉)	苹果	新鲜水果 (橘子)	水果杯 (水果鸡尾酒)
BREAD	玉米面包	西班牙风味	糙米	糙米	全麦扁面条	小麦卷
食物袋	(94132, 94127, 94112) 11a-1pm派发		新鲜蔬菜	其他邮区 1p之后有剩余才派发		
	21	22	23	24	25	26
MEAT	牛肉片	鸡肉辣椒	牛肉卷	照烧鸡	炸巴沙鱼	烤牛肉
VEG	山药	花椰菜和辣椒	秋葵、玉米、番茄	什锦蔬菜	卷心菜、胡萝卜和	生菜/番茄
VEG	蔬菜沙拉配水果	黑豆	黑豆	白菜 + *	红薯	希腊沙拉
FRUIT	新鲜苹果	水果杯 (菠萝块)	新鲜水果 (香蕉)	水果杯 (柑橘)	新鲜水果 (梨)	水果杯 (热带)
BREAD	玉米面包	糙米	玉米面包或饼干	糙米	全麦卷	全麦面包
食物袋	(94132, 94127, 94112) 11a-1pm派发		蛋白质	其他邮区 1p之后有剩余才派发		
	28	29	30	31		
MEAT	烤牛肉	鸡肉海鲜饭	牛肉饼	胡椒牛排		
VEG	烤豆	黑豆	羽衣甘蓝*	白菜**		
VEG	蔬菜沙拉	辣椒和洋葱	黑豆	黄南瓜		
FRUIT	新鲜橙子+	水果杯 (菠萝块)	新鲜水果 (苹果)	水果杯 (热带)		
BREAD	玉米面包	全麦面包卷	糙米/白米	糙米		
食物袋	(94132, 94127, 94112) 11a-1pm派发		本周无棕色袋子!	其他邮区 1p之后有剩余才派发		