



## 2021年10月份菜單

都柏林, 普萊森頓及利佛摩

如要預訂或取消訂餐,

請在領餐日前一天的下午一點前致電我們: (925) 500-8241

所有餐點均配有時令水果 (+) 和 2% 牛奶

### 菜單關鍵詞

\* 維生素 A 來源

+ 維生素 C 來源

# 高鹽

@ 辛辣

V 素食, 以蔬菜為基礎

\*\* 菜單已被更改

### October 1

烤火腿配蔓越莓菠蘿果醬、調味土豆粒、椰菜花和豌豆、小麥卷

October 4	October 5	October 6	October 7	October 8
V - 扁豆燉糙米、加州式雜菜、小麥卷	香草肉汁烤火雞配經典餡料、調味西蘭花、小麥卷	宮保豬肉、調味糙米、椰菜花及西蘭花	雞肉配迷迭香醬、調味紅薯、調味胡蘿蔔	燉牛肉、薯蓉配肉汁、西蘭花及胡蘿蔔
October 11	October 12	October 13	October 14	October 15
V - 托斯卡尼豆燉菜配豆腐、糙米、西蘭花和甜紅椒	烤雞、焗豆、洋蔥和胡蘿蔔、小麥卷	Zesty 千層麵(土耳其)、意大利豆角、小麥卷	照燒雞肉、茉莉香米、炒雜菜	索爾斯伯里牛排配蘑菇汁、蒜香薯蓉、西蘭花和紅蘿蔔
October 18	October 19	October 20	October 21	October 22
V - 蔬菜千層麵(芝士、蘑菇、菠菜、洋蔥、甜椒)調味豆角	意大利紅燴雞、蒜頭和香草意大利麵、西蘭花和椰菜花	手撕豬肉條、西班牙飯、甜椒和洋蔥	燉牛肉、調味糙米、豆角	雞肉和芝士辣醬配青醬、焗豆、青椒及洋蔥
October 25	October 26	October 27	October 28	October 29
V - 三重芝士焗意大利麵, 西蘭花和椰菜花	肉醬意大利麵(牛肉)、洋蔥和豆角、小麥卷	黑糖雞、調味土豆、胡蘿蔔和甜椒	三重芝士火腿和焗意大利麵、調味豆角	俄國牛柳絲意大利麵、西蘭花和胡蘿蔔

建議捐贈限額為: 3 美元/餐

網上捐贈:

[donate.openheartkitchen.org/seniormeal](https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal)

如寄支票, 支票抬頭請寫:

Open Heart Kitchen

1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550

Memo: C-1 Meal

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由 阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助



## 2021年11月份菜單

都柏林, 普萊森頓及利佛摩

如要預訂或取消訂餐,

請在領餐日前一天的下午一點前致電我們: (925) 500-8241

所有餐點均配有時令水果 (+) 和 2% 牛奶

### 菜單關鍵詞

\* 維生素 A 來源

+ 維生素 C 來源

# 高鹽

Ⓢ 辛辣

√ 素食, 以蔬菜為基礎

\*\* 菜單已被更改

November 1	November 2	November 3	November 4	November 5
V - 芝士辣醬砂鍋、豆蓉、西班牙米、洋蔥及胡蘿蔔	瑪薩拉雞肉、烤馬鈴薯、西蘭花	美式家常菜肉卷、薯泥配肉汁、胡蘿蔔及椰菜花	四川豬肉、糙米、諾曼底蔬菜	雞肉西葫蘆白醬意粉、西蘭花及椰菜花
November 8	November 9	November 10	November 11	November 12
V - 托斯卡尼豆燉豆腐、糙米、西蘭花和甜紅椒、小麥卷	烤火腿配蔓越莓菠蘿醬、調味馬鈴薯、豌豆和胡蘿蔔、小麥卷	甜椒砂鍋(碎牛肉)配白米、諾曼底雜菜	休息	肉醬意粉(土耳其)、意大利豆角配洋蔥
November 15	November 16	November 17	November 18	November 19
V - 智利 Relleno 砂鍋、黑豆、西班牙米、時令蔬菜	燉牛肉、調味豆角、小麥卷	雞肉雜錦飯、經典米、西蘭花和椰菜花	環太平洋風味烤豬肉、紅豆米、調味胡蘿蔔	火雞烤通粉、調味胡蘿蔔和西蘭花
November 22	November 23	November 24	November 25	November 26
V - 辣味肉豆、玉米麵包、雜錦蔬菜	照燒雞肉飯、炒蔬菜	烤火雞配蔓越莓醬、舊式餡料、綠豆砂鍋、小麥卷、節日甜點	休息	休息
November 29	November 30			
V - Gerardo's Santa Fe 芝士通粉、調味西蘭花	意大利烤牛肉、薯泥、卡普里雜菜、小麥卷			

建議捐贈限額為: 3 美元/餐

網上捐贈:

[donate.openheartkitchen.org/seniormeal](https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal)

如寄支票, 支票抬頭請寫:

Open Heart Kitchen

1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550

Memo: C-1 Meal

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助



## 2021年12月份菜單

都柏林, 普萊森頓及利佛摩

如要預訂, 請撥打: (925) 500-8241

所有餐點均配有時令水果 (+) 和 2% 牛奶

### 菜單關鍵詞

\* 維生素 A 來源

+ 維生素 C 來源

# 高鹽

@ 辛辣

√ 素食, 以蔬菜為基礎

\*\* 菜單已被更改

December 1		December 2		December 3	
烤雞、焗豆、調味豆角、小麥卷		Zesty 烤千層麵(火雞絞肉)、意大利豆角、小麥卷		蘑菇醬烤豬肉、經典米、卡普里島雜菜	
December 6		December 7		December 8	
V - 芝士辣醬鍋、豆泥、西班牙米、胡蘿蔔及洋蔥		馬鈴薯燉雞肉、時令蔬菜		家常肉卷、肉汁馬鈴薯泥、胡蘿蔔及椰菜花	
December 13		December 14		December 15	
V - 扁豆糙米、加州雜菜、小麥卷		雞肉捲心菜、蒜頭香草意大利麵、西蘭花和椰菜花		意式烤牛肉、薯泥、豆角	
December 20		December 21		December 22	
V - 蔬菜千層麵(芝士、蘑菇、菠菜、洋蔥)、意大利豆角		照燒雞肉、茉莉香米、炒蔬菜		番茄汁瑞士牛排、混合馬鈴薯、西蘭花、小麥卷	
December 27		December 28		December 29	
V - Gerardo's Santa Fe 芝士通粉、調味西蘭花		四川豬肉、炒飯、炒蔬菜		黑糖雞、調味馬鈴薯、洋蔥配胡蘿蔔、小麥卷	
都柏林及普萊森頓中心休息 (利佛摩中心和嶺景院將正常開放)		都柏林中心休息 (普萊森頓中心, 利佛摩中心和嶺景院將正常開放)		都柏林中心休息 (普萊森頓中心, 利佛摩中心和嶺景院將正常開放)	
December 16		December 17		December 18	
火雞烤通粉、調味胡蘿蔔和西蘭花		# 芝士牛肉熱狗、炸薯球、豌豆和胡蘿蔔		三重芝士火腿焗意大利麵、調味豆角	
December 23		December 24		December 25	
蔓越莓菠蘿醬焗火腿、調味馬鈴薯、時令蔬菜		休息		Dave's手撕豬肉絲、玉米麵包、培根豆角	
December 30		December 31			
肉汁馬鈴薯泥燉牛肉、西蘭花和胡蘿蔔		休息			

建議捐贈限額為: 3 美元/餐

網上捐贈:

donate.openheartkitchen.org/seniormeal

如寄支票, 支票抬頭請寫:

Open Heart Kitchen

1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550

Memo: C-1 Meal

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由

阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助