



## 2022年1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 (≥ 840 mgs)  
 + 維生素 C 來源 (≥ 90 mgs)  
 # 高鹽 (≥ 1,000 mgs)  
 @ 辛辣  
 V 素食, 以蔬菜為基礎  
 \*\* 菜單已被更改

1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
V+ 智利 Relleno 砂鍋、黑豆、西班牙米、時令蔬菜 <small>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)</small>	烤火腿配蔓越莓菠蘿醬、香蒜馬鈴薯泥、雜錦蔬菜、小麥卷	+ 雞肉雜錦飯配經典米、加州混合菜	+ 俄國牛柳絲、香草意大利麵、四季豆配洋蔥和甜椒、小麥卷	+ 烤火雞配香草肉汁、馬鈴薯泥、胡蘿蔔和四季豆
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
V+ 托斯卡尼豆燉豆腐、糙米、椰菜花、甜椒和紅洋蔥	*+ 燒烤雞肉、紅薯薯條、豌豆和胡蘿蔔	美式燉牛肉配肉汁、香蒜馬鈴薯泥、混合蔬菜	+ 三重芝士火腿焗意大利麵、四季豆、蒜香香草鬆餅	+ 瑞典肉丸、香草意大利麵、豌豆和胡蘿蔔
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
休息	+ 牛肉香腸熱狗、調味薯粒、豌豆和胡蘿蔔	肉醬意大利麵(土耳其)、意大利四季豆配洋蔥	+ 雞肉芝士辣醬玉米餅餡(青醬)、西班牙飯, 甜椒、洋蔥、胡蘿蔔	+ 牧羊人派, 混合蔬菜、小麥卷
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
V* 意大利蔬菜烘蛋(紅洋蔥、甜椒、西葫蘆、菠菜、芝士)、胡蘿蔔和西蘭花、小麥卷	+ 火雞烤通心粉、意大利四季豆	意式牛肉、馬鈴薯泥、混合蔬菜、小麥卷	*+ 手撕豬肉條、西班牙米、胡蘿蔔、甜椒和洋蔥	帕瑪森起士烤雞排、意大利麵、四季豆和洋蔥
1月31日	<p>V*+# Gerardo's Santa Fe 芝士通心粉、豌豆、胡蘿蔔和甜椒、小麥卷</p> <p>建議捐贈限額為: 3 美元/餐          網上捐贈:  <a href="https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal">donate.openheartkitchen.org/seniormeal</a></p> <p>如寄支票, 支票抬頭請寫:          Open Heart Kitchen          1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550          Memo: C-1 Meal</p> <p>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</p>			