



2022年5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

| 5月2日 | 5月3日 | 5月4日 | 5月5日 | 5月6日 |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------|
| V+ Santa Fe 奶酪通心粉, 西蘭花和胡蘿蔔, 小麥麵包卷 | + 燒烤雞, 調味馬鈴薯, 豌豆胡蘿蔔 | 四川豬肉, 炒飯, 炒蔬菜 | + 牛肉辣醬玉米餡餅, 豆泥, 胡蘿蔔和青椒 | 美味烤千層寬面 (火雞), 意大利青豆, 小麥麵包卷 |
| 5月9日 | 5月10日 | 5月11日 | 5月12日 | 5月13日 |
| V+ 美式辣三豆, 青辣椒玉米麵包, 四季豆 | + 火雞 Tetrazzini 和奶油意大利面, 卡普里式合菜 | 雞肉 Cacciatore, 意大利管面, 四季豆和甜椒 | + 廚師沙拉 (火雞, 火腿, 起司, 番茄, 胡蘿蔔, 沙拉醬), 小麥麵包卷 | 俄式牛柳絲 配意大利細麵, 卡普里式合菜 |
| 5月16日 | 5月17日 | 5月18日 | 5月19日 | 5月20日 |
| V+ 奶酪綠辣醬玉米餡餅, 黑豆, 西班牙米飯, 胡蘿蔔和青椒 | 美味肉醬意大利面 (火雞), 意大利青豆 | BBQ 拉烤豬肉, 紅薯條, 青豆配培根 | *+ 紅糖雞, 白米飯, 青椒洋蔥胡蘿蔔 | 燉牛肉, 大蒜肉汁土豆泥, 卡普里式合菜 |
| 5月23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 |
| V+ 扁豆湯, 糙米飯, 諾曼地式合菜, 小麥麵包卷 | + 香烤雞, 煎烤馬鈴薯, 加州式蔬菜 | + Colorado 綠椒豬肉配紅醬, 香菜拌飯, 諾曼地式合菜 | + 地中海香草意面雞沙拉 (羊奶酪, 青椒, 番茄, 橄欖, 紅蔥), 小麥麵包卷 | + 照燒牛肉, 炒飯, 炒蔬菜 |
| 5月30日 | 5月31日 | | | |
| 休息日 | + 牛肉熱狗, 炸薯條, 豌豆胡蘿蔔 | | | |

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