



2022年9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

9月1日		9月2日		
+ 墨西哥豬絲, 西班牙米飯, 青椒洋蔥胡蘿蔔		+ 美味烤千层寬面 (火雞), 意大利青豆		
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
公共假期	+ 菠蘿醬烤火腿, 煎烤馬鈴薯, 諾曼地式合菜	檸汁雞, 大蒜土豆泥, 意大利青豆	+ 肉醬通心粉(火雞肉), 諾曼地式合菜	+ Salisbury 牛排加洋蔥, 煎烤馬鈴薯, 胡蘿蔔和西蘭花
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
V*+ 綠椒芝士方塊配莎莎醬和酸奶油, 洋蔥胡蘿蔔, 小麥麵包卷	+ 蜜汁焗豬扒, 抓米飯, 諾曼地式合菜	+ 焗烤子提 (意大利面加火雞肉), 意大利青豆, 小麥麵包卷	+ 典型肉餅, 香草肉汁土豆泥, 豌豆胡蘿蔔	*+ 雞肉綠辣醬玉米餡餅, 黑豆, 胡蘿蔔和青椒
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
V*+ Santa Fe 奶酪通心粉, 諾曼地式合菜, 小麥麵包卷	*+ BBQ 烤雞, 紅薯條, 洋蔥胡蘿蔔	*+ 牧人餡餅, 胡蘿蔔和西蘭花	四川豬肉, 炒飯, 炒蔬菜	+ 肉汁火雞, 麵包敷料, 胡蘿蔔和西蘭花
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
V 扁豆湯, 糙米飯, 卡普里式合菜, 小麥麵包卷	+ 瑞典火雞肉丸, 奶油意大利麵, 諾曼地式合菜	Colorado 綠椒豬肉配紅醬, 焗豆, 洋蔥胡蘿蔔	+ 照燒牛肉, 炒飯, 炒蔬菜	+ 美式雞菜豆, 四季豆, 玉米麵包

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
 阿拉米達縣地區老化機構及三谷城市資助