



2023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2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
休息	**+ 雞肉芝士辣醬玉米餅餡(青醬)、西班牙飯, 甜椒、洋蔥、胡蘿蔔	+ 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
	DUBLIN 中心休假. (Livermore Center & Pleasanton Center & Ridgeview Commons 繼續開放)	DUBLIN 中心休假. (Livermore Center & Pleasanton Center & Ridgeview Commons 繼續開放)	DUBLIN 中心休假. (Livermore Center & Pleasanton Center & Ridgeview Commons 繼續開放)	DUBLIN 中心休假. (Livermore Center & Pleasanton Center & Ridgeview Commons 繼續開放)
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13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16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20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	**烤火腿配蔓越莓菠蘿醬、香蒜馬鈴薯泥、雜錦蔬菜、小麥卷	+ 牧羊人派, 混合蔬菜、小麥卷
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27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30日	1月31日			
V*+# Gerardo's Santa Fe 芝士通心粉、豌豆、胡蘿蔔和甜椒、小麥卷	Colorado 綠椒豬肉配紅醬, 焗豆, 洋蔥胡蘿蔔			

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

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")