



溫伯格平衡生活中心

2023 年 3 月早餐菜單



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2月27日 藍莓醬煎餅 迷你可頌 全麥麵包 葡萄乾	2月28日 魚肉粥 素食香腸 全麥皮塔餅 葡萄乾	3月1日 水煮蛋 素食培根條 全麥麵包 葡萄乾	3月2日 魚肉粥 素食香腸肉餅 全麥皮塔餅 葡萄乾	3月3日 全麥法式吐司 素食香腸肉餅 葡萄乾
6 墨西哥式雞蛋 薯仔粒 全麥麵包	7 法式肉桂吐司 素食培根條 沙拉	8 魚肉粥 全麥迷你百吉餅 素食香腸	9 法里納熱麥片 素食培根條 全麥麵包	10 魚肉粥 素食香腸 玉米鬆餅
13 法里納熱麥片 素食培根條 全麥麵包	14 全麥法式肉桂吐司 素食香腸 雜糧麥片	15 魚肉粥 素食香腸肉餅 全麥麵包	16 水煮蛋 薯仔粒 全麥麵包 雜糧麥片	17 牛奶燕麥片 素食培根條 全麥麵包
20 魚肉粥 奶油乳酪 迷你全麥百吉餅	21 水煮蛋 素食培根條 全麥麵包 葡萄乾	22 法式肉桂吐司 素食香腸肉餅 雜糧麥片	23 炒雞蛋 薯仔粒 彩椒和洋蔥 全麥麵包 原味酸奶	24 魚肉粥 玉米鬆餅 素食香腸 葡萄乾
27 雜糧麥片 英式鬆餅 生菜和蕃茄	28 魚肉粥 素食香腸 全麥麵包	29 炒雞蛋 彩椒和洋蔥 薯仔粒	30 魚肉粥 素食培根條 全麥麵包	31 薄煎餅 素食香腸肉餅 雜糧麥片

每日早餐包括果汁, 水果和 1% 低脂牛奶

The Weinberg Center for Balanced Living is funded in part by the New York City Department for the Aging. Please note that this menu is subject to change.



溫伯格平衡生活中心

2023 年 3 月 午餐菜單



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2月27日 素食漢堡包 生菜和番茄 炸薯條	2月28日 巴西燉魚 紅豆米飯 全麥麵包 花椰菜和土豆	3月1日 烤三文魚 配檸檬大蒜黃油醬 烤紅番薯, 全麥麵包 烤孢子甘藍	3月2日 四季豆燉蔬菜 皮塔餅 嫩菠菜沙拉 配檸檬香醋	3月3日 柑橘芝麻三文魚 香菜青檸飯 全麥麵包 烤西葫蘆
6 吞拿魚沙拉 薯條 純皮塔餅 生菜和番茄	7 焗魚 孜然香飯 全麥皮塔餅 加州混合蔬菜	8 - 普珥節快樂! 2月27日(一) 開始售票	9 鷹嘴豆 燉甜菜 蒸粗麥粉 蜂蜜大蒜烤花椰菜	10 烤三文魚 印第安米飯 烤西蘭花 全麥皮塔麵包
13 烤麵包魚 白米飯 全麥麵包 烤西蘭花	14 - 祝3月生日快樂! 香菜柑橘醬烤三文魚 意大利粉 炒西葫蘆配玉米和西紅柿	15 黑豆甜馬鈴薯燉 孜然五香飯 混合蔬菜沙拉 全麥麵包	16 - 舞蹈表演 扁豆湯 素食漢堡包 炸薯條 嫩菠菜沙拉	17 烤白魚配蒜蓉粒 米粒 捲心菜
20 麵包魚 烤土豆 全麥麵包 花椰菜豌豆咖哩	21 新鮮莎莎醬魚 白米飯 全麥麵包 西蘭花配/烤大蒜	22 蔬菜意大利粉 蒜蓉麵包 意大利青豆	23 黑豆甜馬鈴薯燉 手抓飯 全麥麵包 田園沙拉	24 菠蘿三文魚 泥紅薯 全麥麵包 孢子甘藍
27 扁豆湯 哈拉麵包 吞拿魚沙拉 嫩菠菜沙拉	28 麵包魚 糙米 雜錦蔬菜	29 烤通心粉配/ 香腸、甜菜和蘑菇 蒜香麵包 烤西葫蘆	30 咖哩魚 糙米 烤西蘭花 蛋花湯	31 韓國燒烤三文魚 蔬菜撈麵 紅燒捲心菜

每日午餐包括水果和 1% 低脂牛奶

The Weinberg Center for Balanced Living is funded in part by the New York City Department for the Aging. Please note that this menu is subject to change.