



## 溫伯格平衡生活中心 (WCBL) 2023 年 5 月早餐菜單 (Breakfast)



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>5 月 1 日</b> 魚肉粥 原味低脂酸奶 迷你全麥百吉餅 葡萄果凍 奶油乳酪	<b>5 月 2 日</b> 水煮蛋 素食培根條 全麥麵包 葡萄乾	<b>5 月 3 日</b> 法式吐司 素食香腸肉餅 全麥麵包	<b>5 月 4 日</b> 炒雞蛋 薯條配紅椒和洋蔥 全麥麵包 原味低脂酸奶	<b>5 月 5 日</b> 魚肉粥 玉米鬆餅 素食香腸 葡萄乾
<b>5 月 8 日</b> 雜糧麥片 全麥麵包 全麥英式鬆餅生菜和番茄	<b>5 月 9 日</b> 魚肉粥 素食香腸	<b>5 月 10 日</b> 炒雞蛋 薯條配紅椒和洋蔥 全麥麵包	<b>5 月 11 日</b> 魚肉粥 素食培根條 全麥麵包	<b>5 月 12 日</b> 薄煎餅 素食香腸
<b>5 月 15 日</b> 葡萄乾穀物片 魚肉粥 全麥麵包	<b>5 月 16 日</b> 法式吐司 素食香腸 全麥麵包	<b>5 月 17 日</b> 魚肉粥 迷你全麥百吉餅 素食培根條	<b>5 月 18 日</b> 水煮蛋 素食香腸 全麥麵包 葡萄乾	<b>5 月 19 日</b> 格子窩夫 素食香腸 全麥麵包 葡萄果凍
<b>5 月 22 日</b> 薄煎餅 迷你牛角面包 全麥麵包 葡萄乾	<b>5 月 23 日</b> 魚肉粥 素食香腸 全麥麵包 葡萄乾	<b>5 月 24 日</b> 水煮蛋 素食培根條 全麥麵包 葡萄乾	<b>5 月 25 日</b> 魚肉粥 素食香腸 全麥麵包	<b>5 月 26 日</b> 雜糧麥片 水果沙拉 原味低脂酸奶
<b>5 月 29 日</b> <p style="text-align: center;">休息 中心关闭</p>	<b>5 月 30 日</b> 法式吐司 迷你全麥百吉餅 全麥麵包	<b>5 月 31 日</b> 魚肉粥 迷你全麥百吉餅 全麥麵包	<b>6 月 1 日</b> 法里納熱麥片 素食培根條 全麥麵包	<b>6 月 2 日</b> 魚肉粥 玉米鬆餅 全麥麵包

所有早餐均有 水果 & 1%脫脂牛奶。

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 (WCBL) 2023 年 5 月 午餐菜單 (LUNCH)



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>5 月 1 日</b> 吞拿魚沙拉 炸薯條 純皮塔餅 生菜和番茄	<b>5 月 2 日</b> 豉汁魚 孜然五香飯 全麥皮塔餅 混合蔬菜	<b>5 月 3 日</b> 番茄茴香魚 烤紅土豆 全麥麵包 洋蔥青豆	<b>5 月 4 日</b> 鷹嘴豆燉肉配甜菜 蒸粗麥粉 蜂蜜大蒜烤花椰菜	<b>5 月 5 日</b> 檸檬烤三文魚 糙米 全麥皮塔餅 烤西蘭花
<b>5 月 8 日</b> 焗魚柳 白米飯 全麥麵包 烤西蘭花	<b>5 月 9 日 – 祝生日快樂!</b> 香菜柑橘醬烤三文魚 罗勒香蒜烤通心粉 全麥麵包 炒西葫蘆配玉米和西紅柿	<b>5 月 10 日</b> 素豆醬 孜然五香飯 全麥麵包 蔬菜沙拉	<b>5 月 11 日</b> 扁豆湯, 素漢堡 哈拉麵包, 炸薯條 嫩菠菜沙拉 配檸檬香醋	<b>5 月 12 日</b> 白魚 配蒜蓉麵包屑 米粒 捲心菜
<b>5 月 15 日</b> 焗魚柳烤紅土豆 全麥麵包 花椰菜豌豆咖哩	<b>5 月 16 日</b> 魚配莎莎醬 白米飯 全麥麵包 西蘭花配烤大蒜	<b>5 月 17 日 – 社区舞会:</b> 庆祝春天! 下午 3-5 点 蔬菜阿尔弗雷多意大利面 蒜蓉麵包 炒青豆	<b>5 月 18 日</b> 素豆黑豆番薯辣椒 手抓飯 全麥麵包 蔬菜沙拉	<b>5 月 19 日</b> 菠萝汁烤三文魚 烤紅番薯 全麥麵包 抱子甘藍
<b>5 月 22 日</b> 扁豆湯, 哈拉麵包 吞拿魚沙拉 長通粉 嫩菠菜沙拉	<b>5 月 23 日</b> 焗魚柳 黃米 混合蔬菜	<b>5 月 24 日</b> 香腸、甜菜和蘑菇 焗通心粉 蒜蓉麵包 烤西葫蘆	<b>5 月 25 日</b> 韓式燒烤三文魚 蔬菜撈麵 蘋果紅甘藍	<b>5 月 26 日</b> 雞蛋沙拉 意面沙拉 哈拉麵包
<b>5 月 29 日</b>  <b>休息 中心关闭</b>	<b>5 月 30 日</b> 香菜白魚 豌豆椰子飯 蒸青南瓜	<b>5 月 31 日</b> 魚配莎莎醬 豌豆蒸粗麥粉 玉米土豆濃湯 蔬菜沙拉	<b>6 月 1 日</b> 白豆湯 焗茄子配番茄醬 蒜蓉麵包 混合蔬菜	<b>6 月 2 日</b> 香菜柑橘醬烤三文魚 大豆飯 混合蔬菜

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.