



溫伯格平衡生活中心 (WCBL) 2023 年 9 月早餐菜單 (Breakfast)



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
8 月 28 日 肉桂法式吐司 素食香腸 全麥麵包	8 月 29 日 玉米鬆餅 魚肉粥 素食培根條	8 月 30 日 煎餅 素食香腸肉餅	8 月 31 日 班尼迪克蛋 全麥英式鬆餅	9 月 1 日 素食培根條 全麥英式鬆餅 BLT
9 月 4 日 - 中心休息 勞動節休息	9 月 5 日 迷你牛角麵包 魚肉粥	9 月 6 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸	9 月 7 日 素食培根條 格仔窩夫餅	9 月 8 日 藍莓醬煎餅 素食香腸肉餅
9 月 11 日 香蕉燕麥片 迷你全麥百吉餅 素食香腸	9 月 12 日 班尼迪克蛋 全麥英式鬆餅 素食培根條	9 月 13 日 迷你牛角麵包 魚肉粥 素食香腸肉餅	9 月 14 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條	9 月 15 日 煎餅 素食香腸
9 月 18 日 墨西哥雞蛋 全麥英式鬆餅 炒薯仔	9 月 19 日 肉桂法式吐司 素食香腸肉餅	9 月 20 日 迷你牛角麵包 魚肉粥	9 月 21 日 煎餅 素食香腸	9 月 22 日 班尼迪克蛋 迷你全麥百吉餅 素食培根條
9 月 25 日 - 中心休息 贖罪日休息	9 月 26 日 墨西哥雞蛋 全麥百吉餅	9 月 27 日 藍莓醬煎餅 素食培根條	9 月 28 日 班尼迪克蛋 全麥英式鬆餅 素食香腸肉餅	9 月 29 日 哈拉麵包 魚肉粥 素食培根條

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 9 月 午餐菜單 (LUNCH)



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
8 月 28 日 蔬菜湯 吞拿魚沙拉 純皮塔餅 生菜和番茄	8 月 29 日 烤牛至魚 蘑菇糙米飯 混合蔬菜	8 月 30 日 燉鷹嘴豆 蒸粗麥粉 配豌豆和檸檬 全麥麵包 小菠菜沙拉	8 月 31 日 烤麵包魚 糙米 蔬菜混合	9 月 1 日 柑橘芝麻三文魚 米抓飯 捲心菜配胡蘿蔔
9 月 4 日-中心休息 勞動節休息	9 月 5 日 椰子咖哩魚 蔬菜蒸粗麥粉 西蘭花配烤大蒜	9 月 6 日 烤蔬菜阿爾弗雷多意大利粉 全麥麵包 意大利蔬菜	9月7日-夏日派對下午3點 麵包魚 領結意大利粉配卡莎 黃瓜沙拉	9 月 8 日 三文魚 烤糙米抓飯 蔬菜混合
9 月 11 日 扁豆湯 烤麵包魚全麥三明治 小菠菜沙拉	9 月 12 日 - 生日快樂 咖哩魚 黑豆和米飯 全麥麵包 混合蔬菜	9 月 13 日 全麥通心粉配素香腸、 甜菜和蘑菇 混合蔬菜 大蒜麵包	9 月 14 日 - 猶太新年 特別午餐 建議捐款: \$4 杏花雞, 飯, 猶太土豆餅, 沙拉, 蜂蜜蛋糕	9 月 15 日 杏柚三文魚 香菜糙米 小胡蘿蔔和香菜
9 月 18 日 黑豆紅薯素豆醬 糙米 玉米鬆餅 凱撒沙拉	9 月 19 日 番茄茴香釉魚 蒸粗麥粉 配豌豆和檸檬 全麥麵包 西蘭花配烤大蒜	9 月 20 日 蘑菇大麥湯 黑豆玉米餅 配菠蘿莎莎 生菜和番茄	9 月 21 日 麵包魚 全麥麵包 烤紅薯 白菜	9 月 22 日 三文魚 炒糙米 蘋果紅燒甘藍
9 月 25 日-中心休息 贖罪日休息	9 月 26 日 巴西燉魚 全麥麵包 西蘭花配烤大蒜 烤土豆	9 月 27 日 黑豆炸玉米餅 菠蘿莎莎 米飯 生菜和番茄	9 月 28 日 燉黑豆紅薯 糙米 全麥麵包 花椰菜和豌豆咖哩	9 月 29 日 烤三文魚 烤蔬菜蒸粗麥粉 全麥麵包 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.