



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)**  
**2023 年 11 月早餐菜單 (Breakfast)**



**(早餐：上午9:00-9:45；派票時間上午8:45開始)**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
10 月 30 日 烤香蕉燕麥片 迷你牛角麵包 素食香腸	10 月 31 日 班尼迪克蛋 全麥英式鬆餅 素食培根條	11 月 1 日 法式肉桂吐司 素食香腸肉餅	11 月 2 日 僅限帶回家用餐 (在亨利街取餐) 煎餅 素食香腸	11 月 3 日 藍莓煎餅 素食培根條
11 月 6 日 葡萄乾穀物麥片 全麥迷你貝果	11 月 7 日 - 中心休息  選舉日中心休息	11 月 8 日 全麥英式鬆餅 紅椒洋蔥炒蛋 素食培根條	11 月 9 日 藍莓煎餅 素食香腸	11 月 10 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條
11 月 13 日 全麥英式鬆餅 紅椒洋蔥炒蛋	11 月 14 日 香蕉燕麥片 素食香腸 全麥迷你貝果	11 月 15 日 藍莓煎餅 素食培根條	11 月 16 日 僅限帶回家用餐 全麥華夫餅 素食香腸肉餅	11 月 17 日 法式肉桂吐司 素食培根條 鳳梨華爾道夫沙拉
11 月 20 日 玉米鬆餅 法裡納 素食香腸	11 月 21 日 班尼迪克蛋 全麥英式鬆餅 素食培根條	11 月 22 日 麥片 港式法式吐司 素食香腸肉餅	11 月 23 日-中心休息  感恩節中心休息	11 月 24 日-中心休息  感恩節中心休息
11 月 27 日 全麥迷你貝果 魚肉粥 素食香腸肉餅	11 月 28 日 藍莓煎餅 麥片 素食培根條	11 月 29 日 煎蛋捲 素食香腸 全麥迷你貝果	11 月 30 日 素食香腸肉餅 全麥華夫餅 全麥迷你百吉餅	12 月 1 日 法式肉桂吐司 麥片 素食培根條 鳳梨華爾道夫沙拉

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 11 月 午餐菜單 (LUNCH)

(午餐：中午12:00-12:45；派票時間上午8:45開始)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
10 月 30 日 花椰菜湯 麵包魚全麥三明治 小菠菜沙拉	10 月 31 日-萬聖節舞會 下午3:15 咖哩魚 黑豆和米飯 蔬菜混合	11 月 1 日 全麥通心粉配素食香腸、 甜菜和蘑菇 西葫蘆和豌豆	11 月 2 日 僅限帶回家用餐 (在亨利街取餐) 吞拿魚沙拉, 全麥麵包 田園沙拉	11 月 3 日 烤三文魚 黑豆糙米 混合蔬菜
11 月 6 日 黑豆地瓜辣椒 香菜酸橙米飯 烤花椰菜	11 月 7 日 - 中心休息  選舉日中心休息	11 月 8 日 阿爾弗雷多蔬菜義大利粉 全麥麵包 蔬菜混合	11 月 9 日 烤魚牛至 糙米 混合蔬菜	11 月 10 日 烤三文魚 白米飯 烤花椰菜
11 月 13 日 椰子麵包魚 領結義大利粉 小胡蘿蔔配歐芹	11 月 14 日- 生日快樂 烤魚 黃米飯 馬鈴薯, 花椰菜 豌豆咖哩	11 月 15 日 西蘭花香草義大利粉 全麥麵包 混合蔬菜	11月16日-感恩節特別午餐  11/6開始派票	11 月 17 日 烤三文魚 毛豆撈面 高麗菜炒蛋
11 月 20 日 芝麻素“雞塊” 黑豆糙米 混合蔬菜	11 月 21 日 烤魚 蒜香土豆泥 雜糧皮塔餅 凱薩沙拉	11 月 22 日 全麥素食漢堡包 番薯條 混合蔬菜	11 月 23 日 - 中心休息  感恩節中心休息	11 月 24 日 - 中心休息  感恩節中心休息
11 月 27 日 吞拿魚沙拉 全麥皮塔餅 田園沙拉	11 月 28 日 番茄茴香鮪魚 蔬菜蒸粗麥粉 烤南瓜	11 月 29 日 番茄醬全麥義大利粉 全麥麵包 混合蔬菜	11 月 30 日 巴西燉魚 咖哩柑橘飯 西蘭花	11 月 3 日 烤三文魚 玉米糊 馬鈴薯、花椰菜、豌豆咖哩

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.