



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)  
2024 年 5 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
4 月 29 日 - 猶太逾越節 水煮蛋 起司、無酵餅 優格、水果杯	4 月 30 日 - 猶太逾越節 水煮蛋 起司、無酵餅 優格、水果杯	5 月 1 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅 全麥麵包	5 月 2 日 水煮蛋 (2) 素食香腸 全麥迷你百吉餅	5 月 3 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條 全麥麵包
5 月 6 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	5 月 7 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅	5 月 8 日 西蘭花起司煎蛋 素食培根條 鳳梨華爾道夫沙拉	5 月 9 日 蘋果煎餅 素食香腸 蘋果	5 月 10 日 魚粥 素食香腸肉餅
5 月 13 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條 全麥麵包	5 月 14 日 迷你牛角麵包 魚粥 素食香腸 全麥麵包	5 月 15 日 迷你百吉餅 紅椒洋蔥炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	5 月 16 日 煎餅 素食培根條 全麥麵包	5 月 17 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
5 月 20 日 班尼迪克蛋 全麥英式鬆餅 素食培根條	5 月 21 日 魚粥 素食香腸肉餅 全麥麵包	5 月 22 日 麥片 全麥玉米鬆餅 水果沙拉 素食香腸 水煮蛋 (1)	5 月 23 日 蘋果葡萄乾燕麥片 素食香腸 全麥麵包	5 月 24 日 肉桂全麥法式吐司 素食培根條
5 月 27 日 - 休息一天 中心在陣亡將士紀念日休息一天	5 月 28 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	5 月 29 日 薯粒 菠菜起司煎蛋 全麥麵包	5 月 30 日 香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅	5 月 31 日 蘋果薄餅 素食培根條 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)  
2024 年 5 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
4 月 29 日-猶太逾越節 吞拿魚蛋沙拉 以色列沙拉 無酵餅, 水果	4 月 30 日-猶太逾越節 火雞肉沙拉 烤蔬菜 無酵餅, 水果	5 月 1 日 烤全麥通心粉配蔬菜香腸、 甜菜和蘑菇, 全麥麵包 混合蔬菜	5 月 2 日 椰子麵包魚 加勒比海紅豆飯 烤高麗菜胡蘿蔔	5 月 3 日 香菜柑橘醬烤三文魚 炒糙米飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜
5 月 6 日 素食漢堡包 全麥麵包 番薯條	5 月 7 日 三文魚配檸檬&百里香 加羅夫飯 花椰菜	5 月 8 日 菠菜義大利餃子 全麥麵包 檸檬羽衣甘藍沙拉	5 月 9 日 豉汁焗魚 粉麵 番茄馬鈴薯豌豆燉菜	5 月 10 日 烤三文魚 全麥毛豆撈麵 全麥麵包 西蘭花
5 月 13 日 白豆湯 德州墨西哥素食漢堡包 五香番薯條	5 月 14 日 - 生日快樂 蒜蓉脆烤白魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	5 月 15 日-舞會派對 3PM 黑豆玉米餅配鳳梨莎莎醬 咖哩柑香飯 高麗菜胡蘿蔔沙拉	5 月 15 日 阿爾弗雷多蔬菜義大利粉 全麥麵包 混合蔬菜	5 月 17 日 香菜柑橘醬烤三文魚 烤糙米抓飯 混合蔬菜
5 月 20 日 椰子麵包魚 木豆飯 五香花椰菜 櫛瓜胡蘿蔔	5 月 21 日 素食雞排包 莫札里拉起司 混合蔬菜 生菜和番茄	5 月 22 日 番茄茴香釉魚 烤蔬菜蒸粗麥粉 青瓜沙拉	5 月 23 日 牙買加咖哩燉菜 全麥皮塔餅 烤薯仔	5 月 24 日 韓式烤三文魚 蔬菜撈麵 捲心菜炒蛋
5 月 27 日-休息一天  中心在陣亡將士紀念日 休息一天	5 月 28 日 杏釉三文魚 黃米飯 薯仔胡蘿蔔和洋蔥	5 月 29 日 花椰菜湯 黑豆玉米餅配鳳梨莎莎醬 高麗菜胡蘿蔔沙拉	5 月 30 日 椰子麵包魚 咖哩柑香飯 凱薩沙拉	5 月 31 日 韓式烤三文魚 全麥毛豆撈麵 蒜香西蘭花

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.