



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2024 年 7 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
7 月 1 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條 全麥麵包	7 月 2 日 迷你牛角麵包 魚粥 素食香腸 全麥麵包	7 月 3 日 煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥麵包 素食培根條	7 月 4 日-中心休息 中心在獨立日休息一天	7 月 5 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
7 月 8 日 班尼迪克蛋 英式鬆餅 素食培根條	7 月 9 日 蘋果葡萄乾燕麥片 素食香腸肉餅 全麥麵包	7 月 10 日 麥片 肉桂法式吐司 全麥麵包	7 月 11 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	7 月 12 日 僅限帶回家用餐 菜單待定
7 月 15 日 素食香腸 全麥麵包 全麥比利時華夫餅	7 月 16 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	7 月 17 日 薯粒 煎蛋捲配菠菜 全麥麵包	7 月 18 日 洋蔥炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	7 月 19 日 蘋果薄餅 素食培根條 全麥麵包
7 月 22 日 楓味麥燕麥粥 素食香腸 全麥麵包	7 月 23 日 牛油果橙沙拉 華夫餅 素食培根條 全麥麵包	7 月 24 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅 全麥麵包	7 月 25 日 煎蛋捲 薯粒 素食培根條 全麥麵包	7 月 26 日 肉桂法式吐司 全麥麵包 素食香腸
7 月 29 日 蛋白煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥英式鬆餅 素食培根條	7 月 30 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	7 月 31 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條 全麥麵包	8 月 1 日 燕麥片 素食香腸 全麥麵包	8 月 2 日 素食香腸肉餅 全麥英式鬆餅 生菜和番茄

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 7 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
7 月 1 日 蔬菜湯 全麥素食漢堡包 烤地瓜薯條	7 月 2 日 蒜蓉烤魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	7 月 3 日 全麥通心粉配素食香腸 甜菜和蘑菇 全麥麵包 混合蔬菜	7 月 4 日- 休息一天 中心在獨立日休息一天	7 月 5 日 三文魚配香菜柑橘醬 糙米抓飯 混合蔬菜
7 月 8 日 烤魚 木豆飯 五香花椰菜,西葫蘆 和胡蘿蔔	7 月 9 日 - 生日快樂 莫札里拉起司 素食雞肉排 全麥漢堡麵包 蔬菜與生菜和番茄	7 月 10 日 - 僅限帶回家 僅限帶回家用餐 菜單待定	7 月 11 日 烤三文魚配檸檬,龍蒿 和百里香 蔬菜蒸粗麥粉 羅馬沙拉	7 月 12 日 全麥玉米餅配黑豆和蔬菜 小茴香米飯 混合蔬菜
7 月 15 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬,蘆筍,豌豆 西葫蘆麵包 炒菠菜	7 月 16 日 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆	7 月 17 日 吞拿魚沙拉 英式鬆餅 小菠菜沙拉配檸檬油醋汁	7 月 18 日 烤三文魚 全麥毛豆撈麵 烤大蒜西蘭花	7 月 19 日 白豆茄子番茄鍋 黃米飯 根莖類蔬菜
7 月 22 日 根莖類蔬菜燉菜 大豆飯 玉米粒 田園沙拉	7 月 23 日 菠菜義大利餃子 芝士和羽衣甘藍 烤花椰菜	7 月 24 日 檸檬蒜醬烤魚 烤蔬菜蒸粗麥粉 全麥麵包 以色列沙拉	7 月 25 日 - 僅限帶回家 僅限帶回家用餐 菜單待定	7 月 26 日 咖哩燉菜 白米飯 烤馬鈴薯
7 月 29 日 黑豆地瓜燉菜 香菜酸橙飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜	7 月 30 日 烤魚 大豆糙米 烤洋蔥 大蒜什錦蔬菜	7 月 31 日 黑豆玉米餅配鳳梨莎莎醬 咖哩柑香飯 高麗菜胡蘿蔔沙拉	8 月 1 日 糖醋三文魚 炒糙米飯 炒蔬菜	8 月 2 日 自製椰子麵包魚 紅豆米飯 胡蘿蔔烤高麗菜

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.