



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2024 年 10 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
9 月 30 日 班尼迪克蛋 英式鬆餅 素食培根條	10 月 1 日 蘋果葡萄乾燕麥片 素食香腸肉餅 全麥麵包	10 月 2 日 麥片 肉桂法式吐司 全麥麵包	10 月 3 日 - 中心休息 中心將於 10 月 3 日 勞動節 休息	10 月 4 日 - 中心休息 中心將於 10 月 4 日 勞動節 休息
10 月 7 日 素食香腸 全麥麵包 全麥華夫餅	10 月 8 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	10 月 9 日 薯粒 煎蛋捲配菠菜 全麥麵包	10 月 10 日 洋蔥多米尼加薯蓉 炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	10 月 11 日 蘋果薄餅 素食培根條 全麥麵包
10 月 14 日 楓味麥燕麥粥 素食香腸 全麥麵包	10 月 15 日 牛油果橙沙拉 華夫餅 素食培根條 全麥麵包	10 月 16 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅 全麥麵包	10 月 17 日 水煮蛋 麥片 全麥麵包	10 月 18 日 華爾道夫沙拉 麥片 全麥麵包
10 月 21 日 蛋白煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥英式鬆餅 素食培根條	10 月 22 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	10 月 23 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條 全麥麵包	10 月 24 日 水煮蛋 麥片 全麥麵包	10 月 25 日 華爾道夫沙拉 麥片 全麥麵包
10 月 28 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	10 月 29 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅	10 月 30 日 西蘭花切達乳蛋餅 素食培根條 全麥麵包	10 月 31 日 素食香腸 全麥肉桂煎餅	11 月 1 日 麥片 水煮蛋 全麥迷你貝果

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 10 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
9 月 30 日 烤魚 木豆飯 五香花椰菜,西葫蘆 和胡蘿蔔	10 月 1 日 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	10 月 2 日 - 猶太新年派對 9 月 23 日 (週一) 上午 11 點開始報名	10 月 3 日 - 中心休息 猶太新年快樂 為了紀念猶太新年，中心 將休息。	10 月 4 日 - 中心休息 猶太新年快樂 為了紀念猶太新年，中心將 休息。
10 月 7 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬,蘆筍,豌豆 西葫蘆麵包 炒菠菜	10 月 8 日 - 生日快樂 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆	10 月 9 日 吞拿魚沙拉 英式鬆餅 小菠菜沙拉配檸檬油醋汁	10 月 10 日 烤三文魚 毛豆全麥撈麵 蒜香烤西蘭花	10 月 11 日 焗烤白豆、茄子與番茄 黃米飯 炒根菜
10 月 14 日 素食漢堡 全麥漢堡麵包 烤地瓜薯條	10 月 15 日 菠菜餃子 配乳酪和羽衣甘藍 烤西蘭花	10 月 16 日 檸檬蒜香奶油醬焗魚 蔬菜蒸粗麥粉 以色列沙拉，全麥麵包	10 月 17 日 吞拿魚沙拉 全麥麵包 義大利麵沙拉	10 月 18 日 雞蛋沙拉 全麥麵包 蔬菜沙拉
10 月 21 日 地瓜紅椒黑豆醬 香菜飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜	10 月 22 日 西班牙焗魚 西班牙棕米豆飯 焗洋蔥 蒜香蔬菜	10 月 23 日 黑豆塔可配酸甜菠蘿莎莎醬 咖哩柑橘米飯 高麗菜胡蘿蔔沙拉	10 月 24 日 吞拿魚沙拉 全麥麵包 義大利麵沙拉	10 月 25 日 雞蛋沙拉 全麥麵包 蔬菜沙拉
10 月 28 日 素食漢堡 全麥漢堡麵包 烤地瓜薯條	10 月 29 日 豉汁魚 粉絲黃瓜 沙拉 蔬菜混合	10 月 30 日 蒜蓉皮烤白魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	10 月 31 日 烤三文魚 全麥毛豆撈麵 全麥麵包 白菜	11 月 1 日 吞拿魚全麥三明治 高麗菜蘋果沙拉

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.