



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2024 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 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
11 月 4 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條 全麥麵包	11 月 5 日 - 中心休息 中心將於 11 月 5 日 選舉日休息	11 月 6 日 煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥麵包 素食培根條	11 月 7 日 素食香腸肉餅 全麥英式鬆餅 素食培根、生菜和番茄	11 月 8 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
11 月 11 日 班尼迪克蛋 英式鬆餅 素食培根條	11 月 12 日 蘋果葡萄乾燕麥片 素食香腸肉餅 全麥麵包	11 月 13 日 麥片 肉桂法式吐司 全麥麵包	11 月 14 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	11 月 15 日 水煮蛋 紅椒洋蔥薯粒 全麥麵包 素食培根條
11 月 18 日 素食香腸 全麥麵包 全麥比利時華夫餅	11 月 19 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	11 月 20 日 薯粒 煎蛋捲配菠菜 全麥麵包	11 月 21 日 洋蔥炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	11 月 22 日 蘋果薄餅 素食培根條 全麥麵包
11 月 25 日 楓味麥燕麥粥 素食香腸 全麥麵包	11 月 26 日 僅限外帶	11 月 27 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅 全麥麵包	11 月 28 日-中心休息 中心將於 11 月 28 日 感恩節休息	11 月 29 日-中心休息 中心將於 11 月 29 日感恩 節休息

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 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 28 日 素食漢堡 全麥漢堡麵包 烤地瓜薯條	10 月 29 日 豉汁魚 黃瓜沙拉 蔬菜混合	10 月 30 日 - 僅限帶回家 僅限帶回家用餐 菜單待定	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
11 月 4 日 蔬菜湯 全麥素食漢堡包 烤地瓜薯條	11 月 5 日 - 休息一天 中心在選舉日休息一天	11 月 6 日 全麥通心粉配素食香腸 甜菜和蘑菇 全麥麵包 混合蔬菜	11 月 7 日 三文魚配香菜柑橘醬 糙米抓飯 混合蔬菜	11 月 8 日 麵包魚 孜然香米 馬鈴薯、花椰菜和豌豆咖哩
11 月 11 日 烤魚 木豆飯 五香花椰菜,西葫蘆 和胡蘿蔔	11 月 12 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	11 月 13 日 烤魚 蔬菜撈麵 炒菠菜	11 月 14 日 烤三文魚配檸檬,龍蒿 和百里香 蔬菜蒸粗麥粉 羅馬沙拉	11 月 15 日 全麥玉米餅配黑豆和蔬菜 小茴香米飯 混合蔬菜
11 月 18 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬,蘆筍,豌豆 西葫蘆麵包 炒菠菜	11 月 19 日 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆	11 月 20 日 吞拿魚沙拉 英式鬆餅 小菠菜沙拉配檸檬油醋汁	11 月 21 日 烤三文魚 全麥毛豆撈麵 烤大蒜西蘭花	11 月 22 日 白豆茄子番茄鍋 黃米飯 根莖類蔬菜
11 月 25 日 根莖類蔬菜燉菜 大豆飯 玉米粒 田園沙拉	11 月 26 日 - 感恩節午宴 門票將於 11 月 11 日 (星期一) 在六樓發售。	11 月 27 日 檸檬蒜醬烤魚 烤蔬菜蒸粗麥粉 全麥麵包 以色列沙拉	11 月 28 日 - 休息 中心在感恩節休息	11 月 29 日 - 休息 中心在感恩節休息

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.