



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)  
2024 年 12 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
12 月 2 日 蛋白煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥英式鬆餅 素食培根條	12 月 3 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	12 月 4 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條 全麥麵包	12 月 5 日 燕麥片 素食香腸 全麥麵包	12 月 6 日 素食香腸肉餅 全麥英式鬆餅 生菜和番茄
12 月 9 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	12 月 10 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅	12 月 11 日 西蘭花切達奶酪餡餅 素食“培根”條 全麥麵包	12 月 12 日 素食香腸 全麥肉桂煎餅	12 月 13 日 麥片 水煮蛋 全麥迷你貝果
12 月 16 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條 全麥麵包	12 月 17 日 迷你牛角麵包 魚粥 素食香腸 全麥麵包	12 月 18 日 煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥麵包 素食培根條	12 月 19 日 素食香腸肉餅 全麥英式鬆餅 生菜和番茄	12 月 20 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
12 月 23 日 班尼迪克蛋 英式鬆餅 素食培根條	12 月 24 日 奶油蘋果葡萄乾燕麥粥 素食“香腸”餅 全麥麵包	12 月 25 日- 中心休息 中心將於 12 月 25 日休息	12 月 26 日 魚片粥 素食“香腸”餅 全麥麵包	12 月 27 日 水煮蛋 薯粒配胡椒和洋蔥 素食“培根”條 全麥麵包
12 月 30 日 素食“香腸”連結 全穀比利時華夫餅 全麥麵包	12 月 31 日 魚片粥 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 12 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
12 月 2 日 黑豆地瓜燉菜 香菜酸橙飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜	12 月 3 日 烤魚 大豆糙米 烤洋蔥 大蒜什錦蔬菜	12 月 4 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	12 月 5 日 糖醋烤三文魚 炒糙米飯 炒蔬菜	12 月 6 日 自製椰子麵包魚 紅豆米飯 胡蘿蔔烤高麗菜
12 月 9 日 素食漢堡 全麥漢堡麵包 烤地瓜薯條	12 月 10 日 - 生日快樂 豉汁魚 麵條 黃瓜沙拉 蔬菜混合	12 月 11 日 蒜蓉烤魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	12 月 12 日 烤三文魚 全麥毛豆撈麵 全麥麵包 白菜	12 月 13 日 吞拿魚全麥三明治 高麗菜蘋果沙拉
12 月 16 日 蔬菜湯 全麥素食漢堡包 烤地瓜薯條	12 月 17 日 烤魚配香菜柑橘醬 墨西哥米飯 焦香橙味西蘭花	12 月 18 日 全麥通心粉配素食香腸 甜菜和蘑菇 全麥麵包 混合蔬菜	12 月 19 日 烤三文魚配香菜柑橘醬 糙米抓飯 混合蔬菜	12 月 20 日 麵包魚 孜然香飯 馬鈴薯、花椰菜 豌豆咖哩
12 月 23 日 烤魚 木豆飯 五香花椰菜,西葫蘆 和胡蘿蔔	12 月 24 日 蒜蓉烤魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	12 月 25 日 - 中心休息 <b>假日快樂</b>	12 月 26 日 烤三文魚配香菜柑橘醬 糙米抓飯 混合蔬菜	12 月 27 日 麵包魚 孜然香飯 馬鈴薯、花椰菜 豌豆咖哩
12 月 30 日 烤魚 木豆飯 五香花椰菜,西葫蘆 和胡蘿蔔	12 月 31 日 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆			

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.