



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2025 年 1 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 30 日 素食香腸 全麥麵包 全麥華夫餅	12 月 31 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	1 月 1 日 - 中心休息 中心將於 1 月 1 日休息	1 月 2 日 - 僅限外帶 早餐	1 月 3 日 蘋果薄餅 素食培根條 全麥麵包
1 月 6 日 楓味麥燕麥粥 素食香腸 全麥麵包	1 月 7 日 牛油果橙沙拉 華夫餅 素食培根條 全麥麵包	1 月 8 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅 全麥麵包	1 月 9 日 洋蔥多米尼加薯蓉 炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	1 月 10 日 肉桂法式吐司 蔬菜“香腸”香腸 全麥麵包
1 月 13 日 蛋白煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥英式鬆餅 素食培根條	1 月 14 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	1 月 15 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條 全麥麵包	1 月 16 日 燕麥粥 蔬菜“香腸”香腸 全麥麵包	1 月 17 日 蔬菜“香腸”餅 全麥英式鬆餅 培根生菜番茄三明治
1 月 20 日 - 中心休息 中心將於 1 月 20 日休息	1 月 21 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅	1 月 22 日 椰西蘭花切達乳蛋餅 素食培根條 全麥麵包	1 月 23 日 素食香腸 全麥肉桂煎餅	1 月 24 日 麥片 水煮蛋 全麥迷你貝果
1 月 27 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 蔬菜“培根”條 全麥麵包	1 月 28 日 迷你可頌 魚片米粥 蔬菜“香腸”香腸 全麥麵包	1 月 29 日 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 蔬菜“培根”條	1 月 30 日 蔬菜“香腸”餅 全麥英式鬆餅 培根生菜番茄三明治	1 月 31 日 椰子香蕉全麥法式吐司 蔬菜“香腸”香腸

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)
2025 年 1 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 30 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬,蘆筍,豌豆 西葫蘆麵包 炒菠菜	12 月 31 日 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆	1 月 1 日 - 中心休息 新年快樂 為了紀念新年,中心將休息	1 月 2 日 - 新年派對 12 月 16 日 (週一) 上午 11 點開始報名	1 月 3 日 焗烤白豆、茄子與番茄 黃米飯 炒根菜
1 月 6 日 根菜燉菜 多米尼加米飯與豆類 玉米粒,沙拉	1 月 7 日 - 生日快樂 菠菜餃子 配乳酪和羽衣甘藍 烤西蘭花 義大利雜菜湯	1 月 8 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	1 月 9 日 菠蘿三文魚 蔬菜撈麵 全麥麵包,嬰兒菠菜沙拉 配檸檬油醋汁	1 月 10 日 - 僅限外帶午餐 雞蛋沙拉 全麥麵包 蔬菜沙拉
1 月 13 日 地瓜紅椒黑豆醬 香菜飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜	1 月 14 日 - 生日快樂 西班牙焗魚 西班牙棕米豆飯 焗洋蔥 蒜香蔬菜	1 月 15 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 奶油南瓜湯	1 月 16 日 甜酸三文魚 炒糙米飯 炒時蔬	1 月 17 日 椰子麵包魚 加勒比米飯與紅豆 捲心菜配胡蘿蔔
1 月 20 日 - 中心休息 為了紀念馬丁·路德·金 日,中心將休息	1 月 21 日 豉汁魚 粉絲黃瓜沙拉 蔬菜混合	1 月 22 日 蒜蓉皮烤白魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉 蘑菇大麥湯	1 月 23 日 烤三文魚 全麥毛豆撈麵 全麥麵包 白菜	1 月 24 日 吞拿魚全麥三明治 高麗菜蘋果沙拉
1 月 27 日 蔬菜湯 全麥素食漢堡包 烤地瓜薯條	1 月 28 日 烤白魚配蒜香 蔬菜蒸粗麥粉 玉米和毛豆沙拉	1 月 29 日 全麥通心粉配素食香腸 甜菜和蘑菇 全麥麵包 混合蔬菜	1 月 30 日 烤三文魚配香菜柑橘醬 糙米抓飯 混合蔬菜	1 月 31 日 麵包魚 孜然香飯 馬鈴薯、花椰菜 豌豆咖哩

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.