



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2025 年 2 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
2 月 3 日 全麥英式鬆餅 素食班尼迪克蛋 素食培根條	2 月 4 日 蘋果葡萄乾燕麥粥 素食培根條 全麥麵包	2 月 5 日 麥片 桂味哈拉法式吐司 全麥麵包	2 月 6 日 -僅限外帶 早餐 舞獅表演於上午 10:00 開始	2 月 7 日 水煮蛋 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 素食培根條
2 月 10 日 素食香腸 華夫餅 全麥麵包	2 月 11 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	2 月 12 日 薯仔粒 菠菜芝士炒蛋 全麥麵包	2 月 13 日 洋蔥多米尼加薯蓉 炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	2 月 14 日 蘋果薄餅 素食培根條 全麥麵包
2 月 17 日 中心將在總統日休息	2 月 18 日 牛油果橙沙拉 華夫餅 素食培根條 全麥麵包	2 月 19 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅 全麥麵包	2 月 20 日 炒蛋 薯仔粒 素食培根條 全麥麵包	2 月 21 日 肉桂法式吐司 素食香腸 全麥麵包
2 月 24 日 蛋白煎蛋捲配紅椒和洋蔥 全麥英式鬆餅 素食培根條	2 月 25 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	2 月 26 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條 全麥麵包	2 月 27 日 麥片 素食香腸 全麥麵包	2 月 28 日 素食香腸肉餅 全麥英式鬆餅 培根生菜番茄三明治

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 2 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
2 月 3 日 芒果烤魚 蒜香豌豆飯 香料西葫蘆	2 月 4 日 芝士素食麵包屑雞排 生菜番茄 混合蔬菜	2 月 5 日 烤魚 蔬菜撈麵 醬油菠菜	2 月 6 日 - 新年派對 1 月 22 日上午 11 點 開始報名	2 月 7 日 黑豆塔可 孜然香料飯 混合蔬菜
2 月 10 日 吞拿魚沙拉 全麥皮塔餅 檸檬醋汁菠菜沙律	2 月 11 日 - 生日快樂 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆	2 月 12 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬,蘆筍,豌豆 西葫蘆麵包 炒菠菜	2 月 13 日 三文魚 全麥撈麵配毛豆 烤蒜蓉西蘭花	2 月 14 日 焗烤白豆、茄子與番茄 黃米飯 炒根菜
2 月 17 日 中心將在總統日休息	2 月 18 日 菠菜餃子 配乳酪和羽衣甘藍 烤西蘭花 義大利雜菜湯	2 月 19 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	2 月 20 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	2 月 21 日 牙買加咖哩燉菜 白飯 烤薯仔
2 月 24 日 地瓜紅椒黑豆醬 香菜飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜	2 月 25 日 西班牙焗魚 西班牙棕米豆飯 焗洋蔥 蒜香蔬菜	2 月 26 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	2 月 27 日 甜酸三文魚 炒糙米飯 炒時蔬	2 月 28 日 椰子麵包魚 加勒比米飯與紅豆 洋白菜配胡蘿蔔

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.