



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2025 年 3 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
3 月 3 日 魚粥 素食香腸條 全麥麵包	3 月 4 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸肉餅	3 月 5 日 椰西蘭花切達乳蛋餅 素食培根條 全麥麵包	3 月 6 日 素食香腸 全麥肉桂煎餅	3 月 7 日 麥片 水煮蛋 全麥迷你貝果
3 月 10 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條	3 月 11 日 迷你可頌 魚粥 素食香腸	3 月 12 日 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 素食培根條	3 月 13 日 全麥英式鬆餅 培根生菜番茄 麥片	3 月 14 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
3 月 17 日 全麥英式鬆餅 素食班尼迪克蛋 素食培根條	3 月 18 日 蘋果葡萄乾燕麥粥 素食培根條	3 月 19 日 麥片 桂味哈拉法式吐司	3 月 20 日 炒蛋 薯仔粒 素食培根條 全麥麵包	3 月 21 日 水煮蛋 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 素食培根條
3 月 24 日 素食香腸 華夫餅	3 月 25 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	3 月 26 日 薯仔粒 菠菜芝士炒蛋 全麥麵包	3 月 27 日 洋蔥多米尼加薯蓉 炒蛋 素食香腸肉餅 全麥麵包	3 月 28 日 蘋果薄餅 素食培根條
3 月 31 日 楓糖藜麥燕麥粥 素食香腸				

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 3 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
3 月 3 日 烤麵包屑魚 玉米和黑豆飯 烤西蘭花	3 月 4 日 黑豆醬魚 黃瓜沙拉 蔬菜混合	3 月 5 日 素食漢堡 全麥漢堡包 番薯薯條 蘑菇大麥湯	3 月 6 日 烤三文魚 全麥撈麵配毛豆 小白菜	3 月 7 日 全麥吞拿魚三明治 高麗菜蘋果沙拉
3 月 10 日 蔬菜湯 切達起司片 素食漢堡配麵包 甜薯薯條	3 月 11 日 - 生日快樂 烤白魚配蒜香麵包屑外皮 蔬菜蒸粗麥粉 玉米與毛豆沙拉	3 月 12 日 - 普林音樂會下午 2 點 全麥義大利粉配素食香腸 蔬菜 全麥麵包 綜合蔬菜	3 月 13 日 烤三文魚配香菜柑橘醬 烤褐米飯 綜合蔬菜	3 月 14 日 麵包屑裹魚片 孜然香料飯 馬鈴薯、花椰菜和豌豆咖哩
3 月 17 日 芒果烤魚 蒜香豌豆飯 香料西葫蘆	3 月 18 日 芝士素食麵包屑雞排 生菜番茄 混合蔬菜	3 月 19 日 烤魚 蔬菜撈麵 菠菜沙拉	3 月 20 日 烤三文魚配檸檬、龍蒿和百里香 蔬菜蒸粗麥粉 蔬菜沙拉	3 月 21 日 黑豆塔可 孜然香料飯 混合蔬菜
3 月 24 日 吞拿魚沙拉 全麥皮塔餅 檸檬醋汁菠菜沙律	3 月 25 日 烤魚 蘑菇、紅椒、番茄 玉米飯 青豆	3 月 26 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬、蘆筍、豌豆 西葫蘆麵包 烤西蘭花 白豆湯	3 月 27 日 三文魚 全麥撈麵配毛豆 烤蒜蓉西蘭花	3 月 28 日 白豆、茄子和番茄燉菜 黃米飯 炒根菜
3 月 31 日 根菜燉湯 多明尼加摩羅飯 玉米粒 蔬菜沙拉				