



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)  
2025 年 4 月早餐菜單 (Breakfast)**



**(早餐：上午 9:00-9:45；派票時間上午 8:45 開始)**

<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>	<b>Friday</b>
3 月 31 日 楓糖藜麥燕麥粥 素食香腸	4 月 1 日 牛油果橙沙拉 華夫餅 素食培根條	4 月 2 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅	4 月 3 日 炒蛋, 薯仔粒 素食培根條 全麥麵包	4 月 4 日 肉桂法式吐司 素食香腸
4 月 7 日 蛋白煎蛋捲配紅椒洋蔥 全麥英式鬆餅 素食培根條	4 月 8 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	4 月 9 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食培根條	4 月 10 日 燕麥粥 素食香腸 全麥麵包	4 月 11 日 - 外帶早餐  將於 4/10 (星期四) 早餐時間後發放。
4 月 14 日-猶太逾越節 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 15 日-猶太逾越節 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 16 日-猶太逾越節 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 17 日-猶太逾越節 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 18 日-猶太逾越節 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯
4 月 21 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根條	4 月 22 日 迷你可頌 魚粥 素食香腸	4 月 23 日 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 素食培根條	4 月 24 日 全麥英式鬆餅 培根生菜番茄 麥片	4 月 25 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
4 月 28 日 全麥英式鬆餅 素食班尼迪克蛋 素食培根條	4 月 29 日 蘋果葡萄乾燕麥粥 素食香腸	4 月 30 日 麥片 桂味哈拉法式吐司	5 月 1 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	5 月 2 日 水煮蛋 紅椒洋蔥薯仔粒 素食培根條

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 4 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 31 日 根菜燉菜 多米尼加豆米飯 玉米，沙拉	4 月 1 日 菠菜意大利餃子 芝士和羽衣甘藍 烤西蘭花 義大利雜菜湯	4 月 2 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	4 月 3 日 菠蘿三文魚 蔬菜撈麵 全麥麵包 菠菜沙拉配檸檬油醋汁	4 月 4 日 咖哩牙買加燉菜 米飯 烤薯仔
4 月 7 日 地瓜紅椒黑豆醬 香菜飯 蜂蜜大蒜烤花椰菜	4 月 8 日 - 生日快樂 西班牙焗魚 西班牙棕米豆飯 焗洋蔥 蒜香蔬菜	4 月 9 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	4 月 10 日 甜酸三文魚 炒糙米飯 炒時蔬	4 月 11 日- 猶太逾越節午宴 票務日期 3/31 (星期一) 菜單包括魚餅、烤雞、蔬菜、 烤土豆和甜點
4 月 14 日- 猶太逾越節 火雞沙拉 烤蔬菜 無酵餅, 梨	4 月 15 日 - 猶太逾越節 牛肉和雞肉丸子 蘑菇藜麥 無酵餅, 蘋果	4 月 16 日 - 猶太逾越節 烤雞 醬燴櫛瓜 無酵餅, 香蕉	4 月 17 日 - 猶太逾越節 烤三文魚 炒蔬菜 無酵餅, 梨	4 月 18 日 - 猶太逾越節 烤雞胸肉 烤蔬菜 無酵餅, 蘋果
4 月 21 日 蔬菜湯, 起司片 素食漢堡配麵包 甜薯條	4 月 22 日 烤白魚配蒜香麵包屑外皮 蔬菜蒸粗麥粉 玉米與毛豆沙拉	4 月 23 日 全麥義大利粉配素食香腸 全麥麵包 綜合蔬菜	4 月 24 日 烤三文魚配香菜柑橘醬 烤褐米飯 綜合蔬菜	4 月 25 日 麵包屑裹魚片 孜然香料飯 馬鈴薯、花椰菜和豌豆咖哩
4 月 28 日 芒果烤魚 蒜香豌豆飯 香料西葫蘆	4 月 29 日 芝士素食麵包屑雞排 生菜番茄 混合蔬菜	4 月 30 日 烤魚 蔬菜撈麵 菠菜沙拉	5 月 1 日 烤三文魚配檸檬 龍蒿和百里香 蔬菜蒸粗麥粉 蔬菜沙拉	5 月 2 日 黑豆塔可 孜然香料飯 混合蔬菜

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.