



**溫伯格平衡生活中心 (WCBL)  
2025 年 5 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                                    |
|---|------------------------------------|--|---|---|
| 4 月 28 日<br>全麥英式鬆餅<br>素食班尼迪克蛋<br>素食培根條    | 4 月 29 日<br>蘋果葡萄乾燕麥粥<br>素食培根條      | 4 月 30 日<br>麥片<br>桂味哈拉法式吐司             | 5 月 1 日<br>魚粥<br>素食香腸<br>全麥麵包               | 5 月 2 日<br>水煮蛋<br>紅椒洋蔥炒蛋<br>全麥麵包<br>素食培根條 |
| 5 月 5 日<br>素食香腸<br>華夫餅                    | 5 月 6 日<br>魚粥<br>素食培根條<br>全麥麵包     | 5 月 7 日<br>薯仔粒<br>菠菜芝士炒蛋<br>全麥麵包       | 5 月 8 日<br>洋蔥多米尼加薯蓉<br>炒蛋<br>素食香腸肉餅<br>全麥麵包 | 5 月 9 日<br>蘋果薄餅<br>素食培根條                  |
| 5 月 12 日<br>楓糖藜麥燕麥粥<br>素食香腸               | 5 月 13 日<br>牛油果橙沙拉<br>華夫餅<br>素食培根條 | 5 月 14 日<br>藍莓煎餅<br>素食香腸肉餅             | 5 月 15 日<br>炒蛋, 薯仔粒<br>素食培根條<br>全麥麵包        | 5 月 16 日<br>肉桂法式吐司<br>素食香腸                |
| 5 月 19 日<br>蛋白煎蛋捲配紅椒洋蔥<br>全麥英式鬆餅<br>素食培根條 | 5 月 20 日<br>魚粥<br>素食香腸<br>全麥麵包     | 5 月 21 日<br>椰子香蕉全麥法式吐司<br>素食培根條        | 5 月 22 日<br>燕麥粥<br>素食香腸<br>全麥麵包             | 5 月 23 日<br>麥片<br>素食培根生菜番茄<br>全麥英式鬆餅      |
| 5 月 26 日 - 中心休息<br><br>本中心於陣亡將士紀念日<br>休息。 | 5 月 27 日<br>椰子香蕉全麥法式吐司<br>素食香腸肉餅   | 5 月 28 日<br>椰西蘭花切達乳蛋餅<br>素食培根條<br>全麥麵包 | 5 月 29 日<br>素食香腸<br>全麥肉桂煎餅                  | 5 月 30 日<br>麥片<br>水煮蛋<br>全麥迷你貝果           |

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 5 月 午餐菜單 (LUNCH)**



**(午餐：中午 12:00-12:45；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>  |
|--|---|--|---|--|
| 4 月 28 日<br>芒果烤魚<br>蒜香豌豆飯<br>香料西葫蘆     | 4 月 29 日<br>芝士素食麵包屑雞排<br>生菜番茄<br>混合蔬菜                   | 4 月 30 日<br>烤魚<br>蔬菜撈麵<br>菠菜<br>蛋花湯                      | 5 月 1 日<br>烤三文魚配檸檬、龍蒿和百里香<br>蔬菜蒸粗麥粉<br>蔬菜沙拉     | 5 月 2 日<br>黑豆塔可<br>孜然香料飯<br>混合蔬菜                     |
| 5 月 5 日<br>吞拿魚沙拉<br>全麥皮塔餅<br>檸檬醋汁菠菜沙律  | 5 月 6 日<br>烤魚<br>蘑菇,紅椒,番茄<br>玉米飯<br>青豆                  | 5 月 7 日<br>扁麵條配奶油菠菜<br>香蒜醬,蘆筍,豌豆<br>西葫蘆麵包<br>混合蔬菜<br>白豆湯 | 5 月 8 日<br>三文魚<br>全麥撈麵配毛豆<br>烤蒜蓉西蘭花             | 5 月 9 日<br>白豆、茄子和番茄燉菜<br>三明治<br>炒根菜                  |
| 5 月 12 日<br>根菜燉菜<br>多米尼加豆米飯<br>玉米,沙拉   | 5 月 13 日 - 生日快樂<br>菠菜意大利餃子<br>芝士和羽衣甘藍<br>烤西蘭花<br>義大利雜菜湯 | 5 月 14 日<br>檸檬蒜香奶油醬焗魚<br>蔬菜蒸粗麥粉<br>以色列沙拉<br>全麥麵包         | 5 月 15 日<br>菠蘿三文魚<br>蔬菜撈麵<br>全麥麵包<br>菠菜沙拉配檸檬油醋汁 | 5 月 16 日<br>咖哩牙買加燉菜<br>米飯<br>烤薯仔                     |
| 5 月 19 日<br>地瓜紅椒黑豆醬<br>香菜飯<br>蜂蜜大蒜烤花椰菜 | 5 月 20 日<br>西班牙焗魚<br>西班牙棕米豆飯<br>蒜香蔬菜                    | 5 月 21 日<br>黑豆塔可配酸甜菠蘿莎莎醬<br>咖哩柑橘米飯<br>高麗菜胡蘿蔔沙拉<br>奶油南瓜湯  | 5 月 22 日<br>甜酸三文魚<br>炒糙米飯<br>炒時蔬                | 5 月 23 日 -<br><b>僅提供外帶午餐</b><br>蛋沙拉<br>蔬菜沙拉<br>全麥麵包捲 |
| 5 月 26 日 - 中心休息<br>本中心於陣亡將士紀念日休息。      | 5 月 27 日<br>黑豆醬魚<br>黃瓜沙拉<br>蔬菜混合                        | 5 月 28 日<br>素食漢堡<br>全麥漢堡包<br>番薯薯條<br>蘑菇大麥湯               | 5 月 29 日<br>烤三文魚<br>全麥撈麵配毛豆<br>小白菜              | 5 月 30 日<br>全麥吞拿魚三明治<br>高麗菜蘋果沙拉                      |