

溫伯格平衡生活中心 (WCBL) 2025 年 6 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
6 月 2 日 麥片 水煮蛋 全麥麵包	6 月 3 日 麥片 水果沙拉 貝果配奶油乳酪	6 月 4 日 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 素食培根條	6 月 5 日 全麥英式鬆餅 培根生菜番茄 麥片	6 月 6 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
6 月 9 日 全麥英式鬆餅 素食班尼迪克蛋 素食培根條	6 月 10 日 蘋果葡萄乾燕麥粥 素食培根條	6 月 11 日 麥片 桂味哈拉法式吐司	6 月 12 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	6 月 13 日 水煮蛋 紅椒洋蔥炒蛋 全麥麵包 素食培根條
6 月 16 日 素食香腸 華夫餅	6 月 17 日 魚粥 素食培根條 全麥麵包	6 月 18 日 薯仔粒 菠菜芝士炒蛋 全麥麵包	6 月 19 日 - 中心休息 本中心於自由日休息。	6 月 20 日 蘋果薄餅 素食培根條
6 月 23 日 楓糖藜麥燕麥粥 素食香腸	6 月 24 日 牛油果橙沙拉 華夫餅 素食培根條	6 月 25 日 藍莓煎餅 素食香腸肉餅	6 月 26 日 炒蛋, 薯仔粒 素食培根條 全麥麵包	6 月 27 日 肉桂法式吐司 素食香腸
6 月 30 日 華夫餅配芒果與鮮奶油 素培根條				

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 6 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
6 月 2 日 吞拿魚沙拉 全麥皮塔餅 菠菜沙律	6 月 3 日 蛋沙拉 全麥皮塔餅 蔬菜沙拉	6 月 4 日 全麥義大利粉配素食香腸 全麥麵包 綜合蔬菜	6 月 5 日 烤三文魚配香菜柑橘醬 烤褐米飯 綜合蔬菜	6 月 6 日 麵包屑裹魚片 孜然香料飯 馬鈴薯、花椰菜和豌豆咖哩
6 月 9 日 芒果烤魚 蒜香豌豆飯 香料西葫蘆	6 月 10 日 - 生日快樂 芝士素食麵包屑雞排 生菜番茄 混合蔬菜	6 月 11 日 烤魚 蔬菜撈麵 菠菜 蛋花湯	6 月 12 日 烤三文魚配檸檬、龍蒿和百里香 蔬菜蒸粗麥粉 蔬菜沙拉	6 月 13 日 - 僅供外帶午餐 蛋沙拉 全麥皮塔餅 蔬菜沙拉
6 月 16 日 扁麵條配奶油菠菜 香蒜醬,蘆筍,豌豆 西葫蘆麵包 混合蔬菜 白豆湯	6 月 17 日 烤魚 蘑菇,紅椒,番茄 玉米飯 青豆	6 月 18 日 吞拿魚沙拉 全麥皮塔餅 檸檬醋汁菠菜沙律	6 月 19 日 - 中心休息 本中心於自由日休息。	6 月 20 日 茄子和番茄三明治 炒根菜
6 月 23 日 根菜燉菜 多米尼加豆米飯 玉米,沙拉	6 月 24 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	6 月 25 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	6 月 26 日 菠蘿三文魚 蔬菜撈麵 全麥麵包 菠菜沙拉配檸檬油醋汁	6 月 27 日 - 咖哩牙買加燉菜 米飯 烤薯仔
6 月 30 日 全麥義大利粉配素食香腸 全麥麵包 綜合蔬菜				

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.