



溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2026 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) 電話：646-395-4270

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		4 月 1 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 2 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 3 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯
4 月 6 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 7 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 8 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 9 日 水煮蛋, 芝士 無酵餅 乳酪優格 水果杯	4 月 10 日 穀物片 全麥英式鬆餅 炒蛋
4 月 13 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	4 月 14 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食肉餅	4 月 15 日 西蘭花車達芝士派 素食培根 全麥麵包	4 月 16 日 素食香腸 全麥肉桂薄餅	4 月 17 日 穀物片 水煮蛋 全麥迷你貝果
4 月 20 日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根	4 月 21 日 迷你牛角包 魚粥 素食香腸	4 月 22 日 炒蛋配紅椒洋蔥 素食培根 全麥麵包	4 月 23 日 穀物片 全麥英式鬆餅 素食培根生菜番茄	4 月 24 日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
4 月 27 日 班尼迪克蛋配素食培根 英式鬆餅	4 月 28 日 蘋果葡萄乾燕麥粥 素食肉餅	4 月 29 日 穀物片 肉桂哈拉法式吐司	4 月 30 日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	

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)
2026 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) 電話：646-395-4270

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		4 月 1 日 意式燴雞配薯蓉 西葫蘆 無酵餅	4 月 2 日 吞拿魚配雜菜沙拉 薯仔沙拉 無酵餅	4 月 3 日 雞肉沙拉配椰菜沙拉 青瓜沙拉 無酵餅
4 月 6 日 烤雞配焗薯仔 焗茄子 無酵餅	4 月 7 日 龍脷魚柳配薯餅 胡蘿蔔 無酵餅	4 月 8 日 雞肉沙拉配薯仔沙拉 烤雜菜冷盤 無酵餅	4 月 9 日 三文魚沙拉配健康沙拉 甜菜根 無酵餅	4 月 10 日 椰子麵包魚 紅豆米飯 西蘭花
4 月 13 日 素漢堡 全麥漢堡包 番薯條	4 月 14 日 焗比目魚配黑豆醬 墨西哥米飯 西蘭花	4 月 15 日- 生日快樂! 蘑菇薏米湯 全麥吞拿魚三明治 蘋果椰菜沙拉	4 月 16 日 薑汁青檸三文魚 粉絲黃瓜沙拉 雜錦蔬菜	4 月 17 日 焗香脆比目魚 全麥毛豆撈麵 白菜
4 月 20 日 全麥芝士素漢堡 番薯條 蔬菜湯	4 月 21 日 蒜香麵包碎焗鱸魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	4 月 22 日 全麥麵包 焗全麥通粉配素腸 甜菜和蘑菇 意大利雜錦時蔬	4 月 23 日 焗三文魚配香菜柑橘汁 焗糙米飯 雜錦蔬菜	4 月 24 日 麵包糠比目魚柳 孜然香料飯 薯仔椰菜花豌豆咖喱
4 月 27 日 素烤雞芝士三明治 意式雜錦時蔬 生菜, 番茄	4 月 28 日 芒果烤鱸魚 糙米飯配鴿豆 香料椰菜花 西葫蘆, 胡蘿蔔	4 月 29 日 蛋花湯 烤比目魚 蔬菜撈麵 蒸西蘭花	4 月 30 日 烤三文魚配檸檬汁, 龍蒿及 百里香, 蒸粗麥粉, 羅馬生 菜, 羽衣甘藍, 彩椒, 黑橄 欖沙拉	

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.