



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				5月1日 水煮蛋 家常薯条配辣椒和洋葱 素培根条
5月4日 素香肠 全谷物比利时华夫饼	5月5日 鱼粥 素培根条 全麦面包	5月6日 薯条 菠菜帕玛森芝士煎蛋卷 全麦面包	5月7日 洋葱芒古 (捣青香蕉) 炒蛋 素香肠饼 全麦面包	5月8日 (仅限外带) 煎饼 素香肠 糖浆
5月11日 枫糖藜麦 燕麦粥 素香肠	5月12日 华夫饼 牛油果橙子沙拉 素培根条	5月13日 蓝莓煎饼 素香肠饼	5月14日 煎蛋卷 薯条 素培根条 全麦面包	5月15日 肉桂哈拉法式吐司 素香肠
5月18日 辣椒洋葱煎蛋卷 全麦英式松饼 素培根条	5月19日 鱼粥 素香肠 全麦面包	5月20日 椰香香蕉全麦法式吐司 素培根条	5月21日 燕麦 素香肠 全麦面包	5月22日 Cheerios麦片 水煮蛋 全麦百吉饼
5月25日 中心因阵亡将士纪念日关闭	5月26日 法式吐司 素香肠饼	5月27日 西兰花切达芝士咸派 素培根条 全麦面包	5月28日 素香肠 全麦肉桂煎饼	5月29日 麦片 (Cheerios) 水煮蛋 全麦迷你百吉饼

所有早餐均有 水果 & 1%脱脂牛奶。

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 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) 電話：646-395-4270

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				5月1日 软玉米饼配黑豆和蔬 孜然调味米饭 混合蔬菜
5月4日 全麦意大利面 (配杂菜) 西葫芦面包 菠菜沙拉	5月5日 鱼配蘑菇、甜椒和番茄 米饭 (配玉米) 酸味四季豆	5月6日 白豆汤 金枪鱼沙拉 (全麦皮塔) 柠檬酱菠菜沙拉)	5月7日 韩式烧烤三文鱼 全麦捞面 (配毛豆和西兰 花、烤蒜)	5月8日 (仅限外带) 鸡蛋沙拉 绿色沙拉 全麦面包
5月11日 炖肉汤 (Sancocho) 米饭配豆类 (Moro) 玉米 田园沙拉	5月12日 (生日快 乐!) 烤鱼配柠檬蒜香黄油酱 蔬菜捞面 以色列沙拉	5月13日 意大利蔬菜汤 菠菜芝士意式饺 全麦面包 西兰花	5月14日 菠萝酱三文鱼 蔬菜库斯库斯 嫩菠菜沙拉 (配柠檬油醋 汁)	5月15日 烤茄子帕玛森三明治 (全 麦面包) 烤根茎蔬菜拼盘
5月18日 黑豆红薯辣椒炖菜 香菜青柠米饭 烤花椰菜	5月19日 西班牙风味烤鱼 糙米豆饭 蒜香炒杂菜	5月20日 奶油南瓜汤 黑豆塔可配菠萝莎莎酱 咖喱柑橘米饭 卷心菜胡萝卜沙拉	5月21日 糖醋三文鱼 炒糙米饭 清炒蔬菜	5月22日 金枪鱼沙拉 绿色沙拉 全麦面包
5月25日 中心因阵亡将士纪念日关闭	5月26日 素汉堡 (全麦汉堡面包) 红薯薯条	5月27日 蘑菇大麦汤 金枪鱼沙拉 全麦面包 卷心菜苹果沙拉	5月28日 姜青柠三文鱼 黄瓜米粉沙拉 杂菜	5月29日 烤鱼 (配黑豆酱) 墨西哥米饭 西兰花

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.