



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
6月1日 華夫餅配芒果和鮮奶油 素食培根	6月2日 迷你牛角包 魚粥 素食香腸	6月3日 炒蛋配紅椒洋葱 素食培根 全麥麵包	6月4日 穀物片 全麥英式鬆餅 素食培根生菜番茄	6月5日 椰子香蕉全麥法式吐司 素食香腸
6月8日 班尼迪克蛋配素食培根 英式鬆餅	6月9日 蘋果葡萄乾燕麥粥 素食肉餅	6月10日 穀物片 肉桂哈拉法式吐司	6月11日 魚粥 素食香腸 全麥麵包	6月12日 水煮蛋 薯仔配紅椒洋葱 素食培根, 全麥麵包
6月15日 素食香腸 全麥比利時華夫餅	6月16日 魚粥 素食培根 全麥麵包	6月17日 薯仔 奄列配菠菜, 巴馬臣芝士 全麥麵包	6月18日 洋葱芭蕉泥 炒蛋, 素食肉餅 全麥麵包	6月19日 中心因六月節關閉
6月22日 楓糖藜麥燕麥粥 素食香腸	6月23日 牛油果香橙沙拉 素食培根 華夫餅	6月24日 僅限外帶 薄餅 素食肉餅 糖漿	6月25日 奄列, 薯仔 素食培根 全麥麵包	6月26日 肉桂哈拉法式吐司 素食香腸
6月29日 奄列配彩椒洋葱 全麥英式鬆餅 素食培根	6月30日 魚粥 素食香腸 全麥麵包			

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 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) 電話：646-395-4270

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
6月1日 全麥芝士素漢堡 番薯條 蔬菜湯	6月2日 蒜香麵包碎焗鱸魚 蔬菜蒸粗麥粉 玉米毛豆沙拉	6月3日 焗全麥通粉配素腸 甜菜和蘑菇 全麥麵包 意大利雜錦蔬菜	6月4日 焗三文魚配香菜柑橘汁 焗糙米飯 雜錦蔬菜	6月5日 麵包糠比目魚柳 孜然香料飯 薯仔椰菜花豌豆咖喱
6月8日 軟全麥塔克配黑豆, 蔬菜 孜然香料飯 雜錦蔬菜	6月9日 生日快樂! 全麥扁意面配番茄醬汁 蘆筍和豌豆 西葫蘆麵包 菠菜沙拉	6月10日 蛋花湯 烤比目魚 蔬菜撈麵 蒸椰菜花	6月11日 驕傲月午宴 燒烤雞肉 蔬菜, 綠色沙拉, 米飯 彩虹曲奇	6月12日 芒果烤鱸魚 糙米飯配鴿豆 椰菜花, 西葫蘆, 胡蘿蔔
6月15日 素烤鷄芝士三明治 意式雜錦蔬菜 生菜, 番茄	6月16日 鱸魚配蘑菇, 彩椒, 番茄 粟米飯 酸味四季豆	6月17日 白豆湯, 吞拿魚沙拉 全麥皮塔餅 菠菜沙拉配檸檬油醋汁	6月18日 韓式燒烤醬烤三文魚 全麥毛豆撈麵 蒜香西蘭花	6月19日 中心因六月節關閉
6月22日 根菜燉煮 黑豆飯, 玉米粒 田園沙拉	6月23日 香蒜檸檬牛油汁焗鱸魚 蔬菜撈麵 以色列沙拉	6月24日 僅限外帶 蛋沙拉 全麥皮塔餅 綠色沙拉	6月25日 菠蘿三文魚 蔬菜蒸粗麥粉 菠菜沙拉配檸檬油醋汁	6月26日 焗茄子芝士三明治 三拼根菜
6月29日 黑豆甜薯紅椒燉煮 香菜青檸飯 烤椰菜花	6月30日 西班牙風味焗鱸魚 糙米豆飯 蒜蓉雜錦蔬菜			

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.