



溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2026 年 7 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29日 馬鈴薯青豆烘蛋 全麥貝果 素食香腸	6月30日 脆麥片 炒蛋 全麥麵包	7月1日 全麥英式鬆餅 西式蔬菜蛋捲 香烤番薯粒	7月2日 魚粥 全麥麵包	7月3日 中心因獨立日關閉
7月6日 墨西哥風味炒蛋 全麥麵包 素食肉餅	7月7日 全穀物比利時華夫餅 全麥麵包 楓糖味素食香腸	7月8日 藍莓薄餅卷 素食肉餅	7月9日 班尼迪克蛋配素食培根 全麥英式鬆餅 香烤番薯粒	7月10日 脆麥片 肉桂哈拉法式吐司
7月13日 脆麥片 迷你牛角包 藍莓乳酪杯	7月14日 藍莓薄餅 素食肉餅	7月15日 西班牙風味烘蛋 全麥麵包 楓糖味素食肉餅	7月16日 肉桂哈拉吐司 素食肉餅	7月17日 炒蛋配紅椒洋葱 全麥麵包 楓糖味素食肉餅
7月20日 奶香蘋果提子乾燕麥粥 全麥貝果 素食肉餅	7月21日 墨西哥風味炒蛋 多穀物麵包 甜辣西班牙素腸	7月22日 肉桂哈拉法式吐司 糖漿 全麥麵包 楓糖味素食肉餅	7月23日 哈拉麵包 白粥 素食肉餅	7月24日 薄餅 糖漿 甜辣西班牙素腸
7月27日 自製華夫餅 糖漿 素食肉餅	7月28日 藍莓薄餅 糖漿 甜辣西班牙素腸	7月29日 彩椒洋葱蛋捲 全麥貝果 薯仔粒	7月30日 肉桂哈拉法式吐司 椰子穀物脆片 甜辣西班牙素腸	7月31日 奶香蘋果提子乾燕麥粥 全麥麵包 素食肉餅

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 7 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29日 全麥素食漢堡 芝士, 生菜 番茄, 薯條	6月30日 椰絲麵包魚 米粉 蒜香西蘭花	7月1日 鮮莎莎醬魚柳 炒糙米飯 加州雜菜	7月2日 獨立日午宴 牛肉漢堡 蔬菜, 薯仔沙拉 甜品	7月3日 中心因獨立日關閉
7月6日 牙買加風味素牛尾燴 椰香飯, 全麥麵包 菠菜黑豆檸檬油醋沙拉	7月7日 香菜白魚柳 中式米粉, 全麥麵包 蒜香西蘭花	7月8日 菠菜白豆湯 吞拿魚沙拉, 全麥麵包 雜菜沙拉配黑豆及醬汁	7月9日 韓式燒烤三文魚 香菜青檸飯 全麥麵包, 加州雜菜	7月10日 自製椰絲麵包魚 全麥麵包, 焗芝士通心粉 雜菜
7月13日 波多黎各風味素雞燴 豆飯 雜菜	7月14日-生日快樂! 蒜香檸檬焗魚 藜麥配羽衣甘藍 胡蘿蔔, 全麥麵包 烤根莖蔬菜	7月15日 焗全麥長通粉配素腸 甜菜及蘑菇 蒜香麵包 菠菜鷹嘴豆沙拉配檸檬油醋	7月16日-僅限外帶 蛋沙拉 全麥皮塔麵包 火箭菜烤甜菜根胡蘿蔔鷹 嘴豆沙拉	7月17日 自製麵包魚 蝴蝶結意粉配蕎麥粒 全麥麵包 加州雜菜
7月20日 牙買加風味素牛尾燴 椰香飯, 全麥麵包 加勒比風味椰菜沙拉	7月21日 檸檬蒜香黃焗魚 香菜青檸飯 全麥麵包 迷你胡蘿蔔, 歐芹	7月22日 加州全麥素食漢堡 香料烤番薯	7月23日 香菜柑橘汁三文魚 蔬菜小麥粒 甜菜根, 火箭菜及菲達芝 士沙拉	7月24日 巴西風味燴魚 白飯 全麥麵包
7月27日 焗鷹嘴豆素丸 加勒比風味紅豆飯 蘋果燴椰菜	7月28日 番茄乾焗魚柳 蔬菜小麥粒 粟米毛豆沙拉	7月29日 自製椰絲脆魚柳 雜菜糙米飯 什錦混合蔬菜	7月30日 韓式燒烤三文魚 蔬菜撈麵 蒜香西蘭花	7月31日 全麥吞拿魚三明治 素雞湯麵 火箭菜沙拉配烤甜菜根胡 蘿蔔, 鷹嘴豆

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.