



溫伯格平衡生活中心 (WCBL)
2026 年 8 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
8 月 3 日 香蕉核桃烤燕麦 全麦面包 素食肉餅	8 月 4 日 全麦英式鬆餅 素食培根生菜番茄 牛油果橙子沙拉	8 月 5 日 三芝士烘蛋 全麦贝果 素食肉餅	8 月 6 日 哈拉面包 肉桂哈拉法式吐司 甜辣素肠	8 月 7 日 素食培根班尼迪克蛋 迷你牛角包
8 月 10 日 土豆豌豆烘蛋 全麦贝果 素食肉餅	8 月 11 日 脆麥片 炒蛋 全麦面包	8 月 12 日 全麦英式鬆餅 西式蔬菜蛋捲 香烤番薯粒	8 月 13 日 鱼肉粥 全麦面包	8 月 14 日 脆麥片 华夫饼 莓果醬
8 月 17 日 墨西哥风味炒蛋 全麦面包 素食肉餅	8 月 18 日 全麦比利时华夫饼 全麦面包 素食肉餅	8 月 19 日 蓝莓薄餅卷 素食肉餅	8 月 20 日 素食培根班尼迪克蛋 全麦英式鬆餅 香烤番薯粒	8 月 21 日 脆麥片 肉桂哈拉法式吐司
8 月 24 日 僅限外帶 脆麥片 牛角包 素食香腸	8 月 25 日 蓝莓煎饼 素食肉餅	8 月 26 日 西班牙烘蛋 全麦面包 素食肉餅	8 月 27 日 肉桂哈拉法式吐司 素食肉餅	8 月 28 日 红椒洋葱炒蛋 全麦面包 素食肉餅
8 月 31 日 奶香蘋果提子乾燕麥粥 全麦贝果 素食肉餅	9 月 1 日 墨西哥风味炒蛋 多谷面包 甜辣素肠	9 月 2 日 肉桂哈拉法式吐司 薄餅糖漿, 全麦面包 素食肉餅	9 月 3 日 哈拉面包 白粥 素食肉餅	9 月 4 日 薄餅糖漿 薄餅 甜辣素腸

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 8 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
8 月 3 日 加州素食全麥漢堡 意大利雜蔬	8 月 4 日僅限外帶 吞拿魚沙拉 全麥麵包 西蘭花	8 月 5 日 金槍魚沙拉，咖喱扁豆湯 全麥麵包，以色列沙拉 西蘭花	8 月 6 日 香菜柑橘汁三文魚 豌豆檸檬蒸粗麥粒 橙香烤西蘭花	8 月 7 日 巴西炖魚，白飯 全麥麵包 加州雜蔬
8 月 10 日 加州素食全麥漢堡 車達芝士片	8 月 11 日-生日快樂！ 椰子麵包糠魚 中式粉絲 蒜蓉烤西蘭花	8 月 12 日 鮮莎莎醬魚 糙米炒飯 加州什錦蔬菜	8 月 13 日 香菜柑橘醬烤三文魚 全麥撈麵配毛豆 東方風味雜蔬	8 月 14 日 波多黎各風味素雞燴 鵪豆飯 意大利雜蔬
8 月 17 日 牙買加素牛尾燴 椰子飯，全麥麵包 花椰菜	8 月 18 日 香菜配白魚 粉絲 全麥麵包 蒜烤西蘭花	8 月 19 日 菠菜白豆湯，金槍魚沙拉 全麥麵包 意大利雜蔬	8 月 20 日 韓式燒烤三文魚 香菜青檸飯，全麥麵包 加州混合蔬菜	8 月 21 日 椰子麵包糠魚 焗芝士通心粉 全麥麵包 混合蔬菜（非淀粉類）
8 月 24 日僅限外帶 吞拿魚沙拉 全麥麵包 西蘭花	8 月 25 日 檸檬蒜蓉烤魚 羽衣甘藍胡蘿卜藜麥 全麥麵包 烤根莖蔬菜	8 月 26 日 烤全麥長通粉配素腸，甜菜 和蘑菇，蒜香麵包 西蘭花	8 月 27 日 牙買加風味烤三文魚 黑豆飯，全麥麵包 柑橘香料青豆和胡蘿卜	8 月 28 日 麵包糠魚 蝴蝶結意麵配蕎麥粒 全麥麵包 加州混合蔬菜
8 月 31 日 牙買加素牛尾燴 椰子飯 全麥麵包 西蘭花	9 月 1 日 檸檬蒜蓉黃油烤魚 香菜青檸飯 全麥麵包 迷你胡蘿卜配歐芹	9 月 2 日 加州素食全麥漢堡 烤番薯條	9 月 3 日 香菜柑橘醬烤三文魚 烤蔬菜粗麥粒 花椰菜	9 月 4 日 巴西炖魚 白飯 全麥麵包

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.