

## WCBL 十月 2026 早餐 菜單

(早餐 9:00-9:45 AM; 領票時間從上午 8:45 開始) 電話: 646-395-4270

每份午餐包含水果和1%低脂牛奶 | 197 East Broadway NY NY 10002, 6th Floor

| 週一                                    | 週二                                 | 週三                                   | 週四                                     | 週五                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>28</b><br>墨西哥炒蛋; 全麥麵包;<br>素食肉餅     | <b>29</b><br>全麥比利時華夫餅;<br>素食肉餅     | <b>30</b><br>藍莓薄餅;<br>素食肉餅           | <b>1</b><br>班尼迪克蛋;<br>香烤番薯粒            | <b>2</b><br>脆麥片; 肉桂法式吐司(預製)         |
| <b>5</b><br>脆麥片; 迷你牛角包;<br>藍莓酸奶奶杯     | <b>6</b><br>肉桂法式吐司(預製);<br>素食肉餅    | <b>7</b><br>西班牙烘蛋; 全麥麵包;<br>素食肉餅     | <b>8</b><br>藍莓煎餅;<br>素食肉餅              | <b>9</b><br>紅椒洋蔥炒蛋; 全麥麵包;<br>素食肉餅   |
| <b>12</b><br>奶油蘋果葡萄乾燕麥; 全麥貝果;<br>素食肉餅 | <b>13</b><br>墨西哥炒蛋; 全麥麵包;<br>甜辣素香腸 | <b>14</b><br>肉桂哈拉法式吐司; 薄餅糖漿;<br>素食肉餅 | <b>15</b><br>魚粥; 全麥麵包;<br>素食肉餅         | <b>16</b><br>薄餅糖漿; 薄餅;<br>甜辣素香腸     |
| <b>19</b><br>自製華夫餅; 薄餅糖漿;<br>素食肉餅     | <b>20</b><br>藍莓薄餅; 薄餅糖漿;<br>甜辣素香腸  | <b>21</b><br>彩椒洋蔥蛋捲; 全麥貝果;<br>薯仔粒    | <b>22</b><br>奶油蘋果葡萄乾燕麥; 全麥麵包;<br>素食肉餅  | <b>23</b><br>肉桂哈拉法式吐司; 麥片;<br>甜辣素香腸 |
| <b>26</b><br>香蕉烤燕麥; 全麥麵包;<br>素食肉餅     | <b>27</b><br>班尼迪克蛋配素食培根; 迷你牛角包     | <b>28</b><br>三芝士烘蛋; 全麥貝果;<br>素食肉餅    | <b>29</b><br>素食培根生菜番茄全麥三明治;<br>牛油果橙子沙拉 | <b>30</b><br>肉桂哈拉法式吐司;<br>甜辣素香腸     |

Weinberg Center for Balanced Living 部分由紐約市老齡局資助。此菜單可能會有所變更。

## WCBL 十月 2026 午餐 菜單

(午餐 12:00-12:45 PM; 領票時間從上午 8:45 開始) 電話: 646-395-4270

每份午餐包含水果和1%低脂牛奶 | 197 East Broadway NY NY 10002, 6th Floor

| 週一                                               | 週二                                                 | 週三                                                       | 週四                                                    | 週五                                                     |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>28</b><br>牙買加素牛尾燴;<br>椰子飯;<br>嫩菠菜沙拉配黑豆和檸檬油醋汁  | <b>29</b><br>亞洲風味海鱸魚配香菜;<br>中式粉絲;<br>蒜香西蘭花         | <b>30</b><br>家常菠菜白豆湯; 吞拿魚沙拉;<br>全麥麵包;<br>混合綠葉沙拉配黑豆和調味汁   | <b>1 中秋節音樂會</b><br>韓式烤三文魚;<br>香菜檸檬糙米飯;<br>加州風味什錦蔬菜    | <b>2</b><br>自製椰蓉烤魚;<br>焗芝士通心粉;<br>什錦蔬菜                 |
| <b>5</b><br>波多黎各風味麵筋燉菜;<br>米飯配豆子;<br>什錦蔬菜 (非澱粉類) | <b>6</b><br>檸檬蒜蓉烤魚;<br>羽衣甘藍胡蘿蔔藜麥;<br>烤根莖蔬菜         | <b>7</b><br>烤全麥通心粉配素香腸、甜菜和蘑菇;<br>經典蒜蓉麵包;<br>嫩菠菜鷹嘴豆檸檬油醋沙拉 | <b>8</b><br>牙買加烤三文魚;<br>黑豆飯;<br>柑橘香料四季豆胡蘿蔔            | <b>9</b><br>自製麵包糠魚;<br>蝴蝶面配蕎麥;<br>加州風味什錦蔬菜             |
| <b>12</b><br>牙買加素牛尾燴;<br>椰子飯;<br>加勒比風味卷心菜沙拉      | <b>13 生日快樂!</b><br>檸檬蒜蓉黃油烤魚;<br>香菜青檸飯;<br>迷你胡蘿蔔配歐芹 | <b>14</b><br>加州素食漢堡;<br>全麥漢堡包;<br>香料烤番薯條                 | <b>15</b><br>香菜柑橘醬烤三文魚;<br>烤蔬菜粗麥粒;<br>甜菜; 芝麻菜; 菲達芝士沙拉 | <b>16</b><br>巴西燉魚;<br>白飯; 全麥麵包                         |
| <b>19</b><br>傳統烤鷹嘴豆丸;<br>加勒比海紅豆飯;<br>蘋果燉紫甘藍      | <b>20</b><br>番茄干烤魚;<br>烤蔬菜粗麥粒;<br>玉米毛豆沙拉           | <b>21</b><br>自製椰蓉烤魚;<br>繽紛糙米飯;<br>卡普里風味什錦蔬菜              | <b>22</b><br>韓式烤三文魚;<br>蔬菜撈麵;<br>蒜香西蘭花                | <b>23</b><br>全麥吞拿魚沙拉三明治;<br>麵筋湯麵;<br>芝麻菜沙拉配烤甜菜、胡蘿蔔和鷹嘴豆 |
| <b>26</b><br>加州素食漢堡;<br>全麥漢堡包;<br>凱薩沙拉           | <b>27</b><br>鮮莎莎醬魚;<br>香菜青檸飯;<br>迷你胡蘿蔔配歐芹          | <b>28</b><br>吞拿魚沙拉;<br>咖喱扁豆湯; 全麥麵包;<br>以色列沙拉             | <b>29</b><br>香菜柑橘醬烤三文魚;<br>豌豆檸檬粗麥粒;<br>焦香柑橘西蘭花        | <b>30</b><br>巴西燉魚;<br>白飯;<br>嫩菠菜檸檬油醋沙拉                 |

Weinberg Center for Balanced Living 部分由紐約市老齡局資助。此菜單可能會有所變更。