WCBL 十一月 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
2 土豆豌豆烘蛋; 全麥貝果; 素食肉餅	**3** 中心因选举日關閉	**4** 全麥英式鬆餅; 西式素食奄列; 香烤番薯粒	**5** 脆麥片; 華夫餅; 素食肉餅; 莓果醬	**6** 魚肉粥; 全麥麵包
9 墨西哥炒蛋; 全麥麵包; 素食肉餅	**10** 全麥比利時華夫餅; 素食肉餅	**11** 藍莓薄餅; 素食肉餅	**12** 班尼迪克蛋配素培根; 香烤番薯粒	**13** 脆麥片; 肉桂哈拉法式吐司
16 脆麥片; 迷你牛角包; 藍莓酸奶	**17** 肉桂哈拉法式吐司; 素食肉餅	**18** 西班牙煎蛋餅; 全麥麵包; 素食肉餅	**19** 藍莓煎餅; 素食肉餅	**20** 紅椒洋蔥炒蛋; 全麥麵包; 素食肉餅
23 奶油蘋果葡萄乾燕麥; 全麥貝果; 素食肉餅	**24** 仅限外带 薄餅; 素食肉餅	**25** 肉桂哈拉法式吐司; 煎餅糖漿; 素食肉餅	**26** 中心因感恩节關閉	**27** 中心因感恩节關閉
30 自製華夫餅; 煎餅糖漿; 素食肉餅	**1** 藍莓煎餅; 煎餅糖漿; 甜辣素香腸	**2** 彩椒洋蔥煎蛋捲; 全麥貝果; 薯仔粒	**3** 奶油蘋果葡萄乾燕麥; 全麥麵包; 素食肉餅	**4** 肉桂哈拉法式吐司; 椰子麥片; 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 十一月 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
2 加州素食漢堡; 車達芝士片; 全麥漢堡包; 薯條(預製); 生菜番茄	**3** 中心因选举日關閉	**4** 鮮莎莎醬鱼; 炒糙米飯; 加州風味什錦蔬菜	**5** 波多黎各風味麵筋燉菜; 米飯配鴿豆; 菠菜蘋果紅洋蔥沙拉	**6** 椰子麵包魚; 中式粉絲; 蒜香西蘭花
9 牙買加素牛尾燴; 椰香飯; 全麥麵包; 嫩菠菜黑豆檸檬油醋沙拉	**10** 生日快樂！午间音乐会 (11:30) 香菜配亞洲風味白魚; 中式粉絲; 蒜香西蘭花	**11** 家常菠菜白豆湯; 吞拿魚沙拉; 全麥麵包; 什錦綠色沙拉配黑豆與醬汁	**12** 韓式烤三文魚; 香菜檸檬糙米; 加州風味什錦蔬菜	**13** 自製椰蓉烤魚; 焗芝士通心粉; 什錦蔬菜 (非澱粉類)
16 波多黎各風味麵筋燉菜; 米飯配豆子; 全麥麵包; 什錦蔬菜 (非澱粉類)	**17** 檸檬蒜蓉烤魚; 羽衣甘藍胡蘿蔔藜麥; 全麥麵包; 烤根莖蔬菜	**18** 烤全麥通心粉配素腸、甜菜和蘑菇; 經典蒜香麵包; 嫩菠菜鷹嘴豆檸檬油醋沙拉	**19** 牙買加風味烤三文魚; 黑豆飯; 柑橘香料四季豆胡蘿蔔	**20** 自製麵包糠魚; 蝴蝶面配蕎麥; 加州風味什錦蔬菜
23 牙買加素牛尾燴; 椰香飯; 全麥麵包; 加勒比風味卷心菜沙拉	**24** 感恩节午宴(門票於11月16日開售) 火鸡; 米饭; 四季豆和玉米; 玉米面包; 沙拉; 南瓜派	**25** 加州素食漢堡; 全麥漢堡包; 香料烤番薯條	**26** 中心因感恩节關閉	**27** 中心因感恩节關閉
30 傳統烤鷹嘴豆丸; 加勒比海紅豆飯; 蘋果燉紫甘藍	**1** 番茄干烤魚; 烤蔬菜粗麥粒; 玉米毛豆沙拉	**2** 自製椰蓉烤魚; 繽紛糙米飯; 卡普里風味什錦蔬菜	**3** 韓式烤三文魚; 蔬菜撈麵; 蒜香西蘭花	**4** 全麥吞拿魚沙拉三明治; 麵筋湯麵; 芝麻菜沙拉配烤甜菜、胡蘿蔔和鷹嘴豆

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。