

**UNIVERSITY SETTLEMENT  
NEIGHBORHOOD CENTER 189 ALLEN ST**

大學睦鄰之家鄰里中心, 有任何問題, 請撥打 **212-473-8217**

2024 年 9 月晚餐餐單. 項目由紐約市老齡事務部 NYC Aging 資助

建議捐款 1.00 美元

如果您無法做出貢獻, 您也不會被拒絕用餐

菜單如有更改, 恕不另行通知



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
2 <b>勞工節 休息</b>	3 烤火雞通心粉(不含乳製品) 義大利混合蔬菜 清爽鷹嘴豆沙律佐時蘿	4 帕瑪森芝士雞肉 蝴蝶意粉 混合蔬菜沙律	5 牛腩配番茄和洋蔥 雞蛋麵 田園沙律	6 番茄醬咖哩魚 糙米飯 西蘭花配烤大蒜	
9 多明尼加純素燉菜 加勒比海紅豆米飯 阿多波五香花椰菜、櫛瓜 和胡蘿蔔 黃色大蕉	10 火雞玉米餅 孜然五香藜麥配黑豆與玉 米 西蘭花紅椒	11 經典意式雞肉 義大利麵條 炒蘑菇, 辣椒和洋蔥	12 西班牙式烤豬肉 香菜青檸糙米飯 混合蔬菜(非澱粉類)	13 蒜蓉黃油醬三文魚 豌豆檸檬蒸粗麥粉 黃瓜蒔蘿沙拉	
16 茄子帕尔马干酪配奶油腰 果乳清乾酪、雜糧麵包 胡蘿蔔蘋果提子乾沙拉	17 蘑菇、辣椒, 番茄魚 蘑菇糙米飯 小胡蘿蔔配歐芹	18 番茄醬牛肉丸 全麥義大利麵 田園沙拉	19 排骨 雜糧麵包 西蘭花和紅辣椒沙拉 帕瑪迷迭香馬鈴薯泥	20 燒烤雞胸肉 烤通心粉和起司 田園沙拉 烤西蘭花	<p><b>每天提供 含 1% 牛奶、人 造黃油、小麥麵 包和新鮮水果的 膳食。 菜單如有更改, 恕不另行通知</b></p>
23 蔬菜湯 切達芝士 黑豆和蔬菜粟米餅 義大利混合蔬菜	24 蘑菇甜椒雞胸肉 蝴蝶意粉 田園沙律	25 三文魚沙律 蔬菜糙米飯配鷹嘴豆 混合蔬菜	26 牛肉起司烤寬麵條 全麥晚餐卷 田園沙拉	27 咖哩雞 糙米 墨西哥五彩沙律 蕃薯	
30 蕃薯紅豆甜椒 西葫蘆糙米飯 紅蘿蔔蘋果葡萄乾沙律					