

大學睦邻之家鄰里中心 189 亞倫街  
 有任何問題, 請撥打 212-473-8217  
 項目由紐約市老人局 NYC Aging 資助

**11 月 2024 午餐單**

SUGGESTED CONTRIBUTION \$1.00

YOU WILL NOT BE DENIED A MEAL IF YOU ARE UNABLE TO CONTRIBUTE MENU

SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
				雞胸肉飯 加州混合蔬菜 黃瓜香草沙律	1
4 蔬菜撈麵配豆腐 炒洋蔥同甜椒	5 西南部風味扁豆湯 番茜青檸飯 意式切青豆	6 燒排骨 多米尼加飯 羽衣甘藍配番茄 煮西蘭花	7 雞胸肉飯 小紅蘿蔔配歐芹 炒菠菜	8 熟蝦同糙米飯 羽衣甘藍配番茄 炒蘑菇、甜椒同洋蔥	8
11 焗豬排 古巴黑豆同糙米飯 西蘭花同甜椒	12 雞肉炒西蘭花 蔬菜撈麵 什錦蔬菜沙律	13 素肉球 蔬菜飯 羽衣甘藍配番茄 切片黃瓜同番茄	14 燒烤雞胸肉 焗薯仔 香草黃瓜沙律 義大利混合蔬菜	15 黑豆飯 西蘭花同紅甜椒 什錦蔬菜沙律	15
18 焗雞脾 黑豆飯 義式切青豆 煮西蘭花	19 蝦仁炒糙米配熟蝦 香草黃瓜沙律 炒菠菜同蕃茄	20 牛肉西蘭花 中式白菜	21 檸檬蒜蓉焗魚 焗薯仔 炒羽衣甘藍同西蘭花配 番茄乾	22 古巴黑豆同糙米 小紅蘿蔔配歐芹 什錦蔬菜沙律	22
25 焗豬扒 蔬菜飯 焗甜椒	26 加州素食漢堡 香草黃瓜沙律 什錦蔬菜沙律	27 豬肩肉 多明尼加風味飯 義式青豆	28 <b>中心休息</b>	29 <b>中心休息</b>	29

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。