

	早餐 9:00-9:45AM	午餐 12-1PM	晚餐 4-4:45PM	
				<p>早餐建議捐款 \$0.25 美元.</p> <p>午餐建議捐款 \$1.00 美元.</p> <p>晚餐建議捐款 \$1.00 美元.</p>
Mon 2/3/25	素食餡餅 藍莓鬆餅	焗豬排 古巴黑豆同糙米飯 西蘭花同甜椒	拉丁辣薯仔煮紅豆 西葫蘆糙米飯 紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾沙律	<p>如果您無法做出貢獻, 您也不會被拒絕用餐.</p> <p>每天提供含 1% 牛奶、人造黃油、小麥麵包和新鮮水果的膳食。</p> <p>菜單如有更改, 恕不另行通知.</p> <p>早餐和晚餐可以過來排隊取餐。午餐需要在午餐時間之前或期間獲得門票才能享用餐點。</p>
Tues 2/4/25	炒蛋配瑞士汁	雞肉炒西蘭花 蔬菜撈麵 什錦蔬菜沙律	燒烤雞胸肉 調味椰菜、葫蘆瓜和紅蘿蔔	
Wed 2/5/25	英式松餅 自制火鸡早餐香肠餡餅	素肉球, 蔬菜飯 羽衣甘藍配番茄 切片黃瓜同番茄	牛肉餅配蘑菇汁 白飯 西蘭花田園沙律	
Thur 2/6/25	焗雞蛋 燕麥片	燒烤雞胸肉 焗薯仔 香草黃瓜沙律 義大利混合蔬菜	雞肉香草通心粉 小麵包 混合蔬菜 田園沙律	
Fri 2/7/25	麥片 低脂酸奶	黑豆飯 西蘭花同紅甜椒 什錦蔬菜沙律	番芫茜香橙醬焗三文魚 意式米飯 西蘭花甜椒沙律	
Mon 2/10/25	甜辣素食香腸 迷你百吉餅	焗雞脾 黑豆飯 義式切青豆, 煮西蘭花	蔬菜湯 紅扁豆意粉配烤番茄醬 西蘭花甜椒沙律	
Tues 2/11/25	麥圈 焗雞蛋	蝦仁炒糙米配熟蝦 香草黃瓜沙律 炒菠菜同蕃茄	免治牛肉配麵包 蝴蝶結意粉 炒西葫蘆、紅蘿蔔、甜椒同蕃茄	
Wed 2/12/25	紅椒洋蔥炒蛋 迷你百吉餅	牛肉西蘭花 中式白菜	火雞肉餅配蘑菇汁 蕎麥配蘑菇 生菜、紅蘿蔔、甜菜同鷹嘴豆沙律	
Thur 2/13/25	意大利餃子 農場鮮芝士	檸檬蒜蓉焗魚 焗薯仔 炒羽衣甘藍同西蘭花配番茄乾	雞肉、番茄同迷迭香通心粉 香醋黃瓜番茄沙律	
Fri 2/14/25	焗雞蛋 素食餡餅	古巴黑豆同糙米 小紅蘿蔔配歐芹 什錦蔬菜沙律	燒雞脾 黃米飯 蘋果蔬菜葉沙律	
週一 2/17/25	<p>總統日 – 中心關閉</p>			
Tues 2/18/25	低脂酸奶 甜辣素食香腸	加州素食漢堡 香草黃瓜沙律 什錦蔬菜沙律	焗火雞通心粉 意大利混合蔬菜 香草鷹嘴豆沙律	
Wed 2/19/25	粟米鬆餅 提子乾麥片	豬肩肉 多明尼加風味飯 義式青豆	帕爾馬乾芝士雞肉 蝴蝶結意粉 什錦蔬菜沙律	
Thur 2/20/25	迷你牛角包 西南部風味炒豆腐	西南部青豆湯 芫茜香檸糙米 煮西蘭花同羽衣甘藍	番茄洋蔥牛腩 雞蛋麵, 小麵包 田園沙律	

	早餐 9:00-9:45AM	午餐 12-1PM	晚餐 4-4:45PM	早餐建議捐款 \$0.25 美元。 午餐建議捐款 \$1.00 美元。 晚餐建議捐款 \$1.00 美元。 如果您無法做出 貢獻，您也不會 被拒絕用餐。 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。
				
Fri 2/21/25	瑞士汁炒蛋 藍莓松餅	燒烤大雞脾 焗蕃薯 小紅蘿蔔配歐芹 香草黃瓜沙律	咖哩番茄煮魚 糙米 蒜蓉西蘭花	
Mon 2/24/25	低脂酸奶 麥圈	熟蝦同糙米飯 香草黃瓜沙律 煮西蘭花	多米尼加蔬菜湯 加勒比風味紅豆飯 調味花椰菜、西葫蘆同黃芭蕉	
Tue 2/25/25	焗雞蛋 熱香餅	脆豆腐蔬菜撈麵 炒菠菜同蕃茄	火雞粟米卷 孜然藜麥配黑豆同粟米 西蘭花同甜椒	
Wed 2/26/25	燕麥 素食香腸餡餅	雞肉炒蔬菜 什錦蔬菜沙拉 炒小唐菜	經典雞肉意大利醬 天使面 炒蘑菇、甜椒同洋蔥	
Thur 2/27/25	紅椒洋蔥炒雞蛋	焗雞脾 焗蕃薯 義大利混合蔬菜	西班牙風味燒豬肉 芫茜青檸糙米 小麵包 混合蔬菜	
Fri 2/28/25	農家鮮芝士 英式松餅 焗雞蛋	燒排骨 多明尼加風味飯 煮西蘭花 煮羽衣甘藍	蒜蓉牛油焗三文魚 豌豆檸檬拌粗麥粉 黃瓜香草沙律	

大學睦鄰之家

鄰里老人活動中心中心 189 亞倫街. 有任何問題, 請撥打 **212-473-8217**

2025 年 2 月餐單

項目由紐約市老人局 **NYC Aging** 資助



Your health matters!

Your voice matters!

Come to us if you have any questions, comments or feedback.

¡Tu salud importa!

¡Tu voz importa!

Acércate a nosotros si tienes alguna pregunta, comentario o sugerencia.

您的健康很重要!

你的聲音很重要!

如果您有任何問題、意見或回饋, 請與我們聯絡。

