

如果您有任何問題、意見或大學睦鄰之家
鄰里老人活動中心 189 亞倫街. 有任何問題, 請撥打 212-473-8217

2025 年 4 月餐單

項目由紐約市老人局 NYC Aging 資助



	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。
週二 4/1/25	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 蒔蘿鷹嘴豆沙律	如果您無法做出貢獻, 您也不會被拒絕用餐。
週三 4/2/25	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	
週四 4/3/25	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	
週五 4/4/25	瑞士汁炒蛋 藍莓松餅	BBQ 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	
週一 4/7/25	低脂酸奶 麥圈	熟蝦同糙米飯 香草黃瓜沙律 煮西蘭花	多明尼加蔬菜湯 加勒比風味紅豆飯 調味花椰菜、西葫蘆同黃芭蕉	
週二 4/8/25	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	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。
週三 4/9/25	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	
週四 4/10/25	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	
週五 4/11/25	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	
週一 4/14/25	甜辣素食香腸 藍莓鬆餅	牛肉同西蘭花 糙米 小唐菜	帕爾馬乾芝士茄子配腰果乳清芝 士醬 意粉 紅蘿蔔蘋果葡萄乾沙律	
週二 4/15/25	粟米鬆餅 粟米糊	西南部青豆湯 芫茜香檸飯 煮西蘭花 煮羽衣甘藍	蘑菇、甜椒同蕃茄焗魚 糙米配蘑菇 小紅蘿蔔配歐芹	
週三 4/16/25	低脂酸奶 提子乾麥片	焗豬肩肉 古巴黑豆和糙米 小紅蘿蔔配歐芹 混合蔬菜沙律	番茄醬牛肉丸 意粉 田園沙律	
週四 4/17/25	西南部風味炒豆腐	BBQ 雞胸肉 焗蕃薯 意式豆仔	燒排骨 西蘭花甜椒沙律 帕爾馬乾芝士迷迭香薯蓉	
週五 4/18/25	迷你牛角包 甜椒洋蔥炒蛋	雞胸肉飯 加州混合蔬菜 黃瓜香草沙律	BBQ 雞胸肉 焗芝士通心粉 焗西蘭花田園沙律	

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。

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。

	早餐 9:00-9:45AM	午餐 12-1PM	晚餐 4-4:45PM	
				
週一 4/21/25	烩雞蛋 熱香餅	蔬菜撈麵配豆腐 炒洋蔥同甜椒	蔬菜湯 玉米餅配切達芝士、黑豆同蔬菜 意大利混合蔬菜	
週二 4/22/25	農場鮮芝士 燕麥	西南部風味扁豆湯 番茜青檸飯 意式切青豆	雞胸肉配蘑菇同甜椒 蝴蝶結意粉 田園沙律	
週三 4/23/25	麥片 低脂乳酪	燒排骨 多米尼加飯 羽衣甘藍配番茄 煮西蘭花	三文魚沙律 蔬菜, 鷹嘴豆, 糙米混印度香飯 混合蔬菜	
週四 4/24/25	甜椒洋蔥炒蛋	雞胸肉飯 小紅蘿蔔配歐芹 炒菠菜	牛肉芝士千層麵 小麵包 田園沙律	
週五 4/25/25	肉桂法式多士 烩雞蛋	熟蝦同糙米飯 羽衣甘藍配番茄 炒蘑菇、甜椒同洋蔥	咖哩雞肉 糙米 墨西哥五彩沙律 焗蕃薯	
週一 4/28/25	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	拉丁風味紅薯紅豆湯 西葫蘆糙米飯 紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾沙律	
週二 4/29/25	牛油果 瑞士汁炒蛋	雞肉炒西蘭花 蔬菜撈麵 什錦蔬菜沙律	BBQ 雞胸肉 調味椰菜、葫蘆瓜和紅蘿蔔	
週三 4/30/25	英式松餅 自制火鸡早餐香肠馅餅	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	

大學睦鄰之家

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

2025 年 3 月餐單

項目由紐約市老人局 NYC Aging 資助

UNIVERSITY
u
S
SETTLEMENT

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。

UNIVERSITY
u
S
LEARN-
OLDER ADULTS
PROGRAM