

大學睦鄰之家鄰里中心 189 亞倫街

有任何問題, 請撥打 212-473-8217

2025 年 1 月午餐單

項目由紐約市老人局 NYC Aging 資助



週一	週二	週三	週四	週五	
		1 中心休息	2 檸檬蒜蓉焗魚 焗薯仔 炒羽衣甘藍同西蘭花配 番茄乾	3 古巴黑豆同糙米 小紅蘿蔔配歐芹 什錦蔬菜沙律	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.
6 焗豬扒 蔬菜飯 焗甜椒	7 加州素食漢堡 香草黃瓜沙律 什錦蔬菜沙律	8 豬肩肉 多明尼加風味飯 義式青豆	9 西南部青豆湯 芫茜香檸糙米 煮西蘭花同羽衣甘藍	10 燒烤大雞脾 焗蕃薯 小紅蘿蔔配歐芹 香草黃瓜沙律	
13 熟蝦同糙米飯 香草黃瓜沙律 煮西蘭花	14 脆豆腐蔬菜撈麵 炒菠菜同蕃茄	15 雞肉炒蔬菜 什錦蔬菜沙拉 炒小唐菜	16 焗雞脾 焗蕃薯 義大利混合蔬菜	17 燒排骨 多明尼加風味飯 煮西蘭花 煮羽衣甘藍	
20 中心休息	21 西南部青豆湯 芫茜香檸飯 煮西蘭花 煮羽衣甘藍	22 焗豬肩肉 古巴黑豆和糙米 小紅蘿蔔配歐芹 混合蔬菜沙律	23 燒烤雞胸肉 焗蕃薯 義大利青豆	24 雞胸肉飯 加州混合蔬菜 黃瓜香草沙律	
27 蔬菜撈麵配豆腐 炒洋蔥同甜椒	28 西南部風味扁豆湯 番茜青檸飯 意式切青豆	29 燒排骨 多米尼加飯 羽衣甘藍配番茄 煮西蘭花	30 雞胸肉飯 小紅蘿蔔配歐芹 炒菠菜	31 熟蝦同糙米飯 羽衣甘藍配番茄 炒蘑菇、甜椒同洋蔥	