




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 3 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。
週一 3/3/25	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	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。
週二 3/4/25	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 3/5/25	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 3/6/25	西南部風味炒豆腐	牛肉同西蘭花 糙米 小唐菜	燒排骨 西蘭花甜椒沙律 帕爾馬乾芝士迷迭香薯蓉	
週五 3/7/25	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	
週一 3/10/25	焗雞蛋 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	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。
週二 3/11/25	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 3/12/25	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 3/13/25	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 3/14/25	肉桂法式多士 焗雞蛋	熟蝦同糙米飯 羽衣甘藍配番茄 炒蘑菇、甜椒同洋蔥	咖喱雞肉 糙米 墨西哥五彩沙律 焗蕃薯	
週一 3/17/25	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 3/18/25	牛油果 瑞士汁炒蛋	雞肉炒西蘭花 蔬菜撈麵 什錦蔬菜沙律	燒烤雞胸肉 調味椰菜、葫蘆瓜和紅蘿蔔	
週三 3/19/25	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	
週四 3/20/25	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	

	早餐 9:00-9:45AM	午餐 12-1PM	晚餐 4-4:45PM
			
週五 3/21/25	麥片 低脂酸奶	焗魚 黑豆飯 西蘭花同紅椒 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
週一 3/24/25	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
週二 3/25/25	麥圈 焗雞蛋	熟蝦同糙米飯 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
週三 3/26/25	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
週四 3/27/25	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
週五 3/28/25	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 3/31/25	焗雞蛋 熱香餅	焗豬扒 蔬菜飯 焗甜椒	古巴風味豌豆湯 意大利南部風味芝士豆腐 意大利麵 黃瓜香草沙律

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
SETTLEMENT
LEARN-
OLDER ADULTS
PROGRAM