

ALLEGHENY COUNTY DEPARTMENT OF HUMAN SERVICES  
 AREA AGENCY ON AGING  
 NUTRITION DEPARTMENT  
 July 1 - July 31, 2019

Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri
7/1/19 漢堡包 烤豆 胡蘿蔔 切瓜	7/2/19 南方雞 甜菜 晚餐卷 糙米 橙子	7/3/19 烤牛肉 檸檬土豆 混合蔬菜 黑麥麵包 西瓜	7/4/19 	7/5/19 意粉與肉醬 綠豆 小麥麵包 橘子和菠蘿
7/8/19 調味魚 土豆 西蘭花 多穀物麵包 蘋果	7/9/19 肉餅 甘藷 綠豆 小麥麵包 混合水果	7/10/19 美味的雞肉 麵條 菠菜 晚餐卷 橙子	7/11/19 烤牛肉三明治 瑞士芝士 涼拌捲心菜 白豆 黑麥麵包 李子	7/12/19 土耳其照燒 肉丸 糙米 胡蘿蔔 蛋糕 & 草莓
7/15/19 蘋果醬豬肉 土豆泥 豌豆和胡蘿蔔 雜糧麵包 桃子	7/16/19 雞肉沙拉 通心粉 番茄沙拉 晚餐卷 油桃	7/17/19 索爾茲伯里牛排 土豆 綠豆 小麥麵包 切瓜	7/18/19 蘑菇雞 檸檬土豆 西蘭花 小麥麵包 李子	7/19/19 檸檬魚 奶酪麵食 綠豆 雜糧麵包 橙子
7/22/19 土耳其肉汁 胡桃南瓜 燉西紅柿 雜糧麵包 紅蘋果 燕麥葡萄乾餅乾	7/23/19 金槍魚沙拉 土豆沙拉 糖醋涼拌捲心菜 晚餐卷 李子	7/24/19 捲心菜 蒜香土豆泥 混合蔬菜 小麥麵包 橘子和菠蘿	7/25/19 意大利面配肉醬 豆類和蘑菇 意大利麵包 橙子	7/26/19 與雞, 乳酪, 萵苣, 蕃茄的 沙拉 鷹嘴豆沙拉 小麥麵包 西瓜
7/29/19 胡椒牛排配肉汁 青椒, 洋蔥 大麥 小麥麵包 混合水果	7/30/19 燒烤豬肉 土豆 豌豆和胡蘿蔔 小麥麵包 油桃	7/31/19 檸檬雞 西蘭花 糙米 晚餐卷 蘋果		

All meals include a choice of milk. Menus are subject to change if necessary due to supply and/or emergency.

Please be advised that food served may contain one of the following ingredients: milk, egg, fish (cod, tilapia), crustacean shellfish (crab, shrimp), tree nuts (almonds, pecans, walnuts), wheat, peanuts, soybeans.