

Oct 4th Mon 十月四日週一

Crispy Fish Sandwich with
dill sauce
小茴香醬脆皮魚
Butternut Squash Soup
胡桃南瓜湯
Fruit Crumble 雜果

Oct 6th Wed 十月六日週三

Chicken Cacciatore
意大利雞肉捲
Baguette 法國圓圈麵包
Roasted Squash Salad
烤南瓜沙拉
Lemon Polenta Cake
檸檬玉米粥蛋糕

Oct 8th Fri 十月八日週五

Sausage and Sauerkraut
德國酸菜香腸
Potato Kale and Cabbage
Hash
羽衣甘藍生菜炸土豆餅
Ginger Cookies
羌曲奇餅乾

Oct 11th Mon 十月十一週一

Columbus Day 哥倫布日
Balsamic Chicken Wrap
香醋雞肉捲
Beet & Apple Salad
with Pine Nuts
甜菜蘋果松子沙拉
Brownies 巧克力餅

Oct 13th Wed 十月十三週三

Vegetarian Option 有素食
Vegetarian Chili 素食辣椒
Baguette 法國圓圈麵包
Corn & Kale Salad
玉米羽衣甘藍沙拉
Coffee Cake
咖啡味蛋糕

Oct 15th Fri 十月十五週五

Rosemary Chicken Thighs
迷迭香雞大腿
Squash Gratin 焗南瓜
Dinner Roll 麵包捲
Chocolate Chip Cookies
巧克力塊餅乾

Oct 18th Mon 十月十八週一

Buffalo Chicken Wrap
生菜紅蘿蔔水牛雞捲
Potato Leek Soup
土豆韭菜湯
Cinnamon Apple Bread
肉桂蘋果麵包

Oct 20th Wed 十月二十週三

Vegetarian Option 有素食
Black Bean and Cilantro
Lime Rice
黑豆香菜酸橙飯
Roasted Plantains and
Squash with Tomatillo
墨西哥番茄烤大蕉和南瓜
Pumpkin Cookies
南瓜味曲奇餅乾

Oct 22nd Fri 十月廿二週五

Sausage and Peppers
胡椒香腸
Lemon Garlic Broccoli
& Sprout Salad
檸檬大蒜西蘭花豆芽沙拉
Corn Bread Macerated
Berries
浸漬醬果塗玉米麵包

Oct 25th Mon 十月廿五週一

Cassoulet 法國式慢燉菜
Baguette 法國圓圈麵包
Tarragon Roasted
Vegetables
向日葵草本籠蒿烤蔬菜
Peanut Butter Cookies
花生醬曲奇餅乾

Oct 27th Wed 十月廿七週三

Garlic Chicken with
Turmeric Rice
大蒜雞配薑黃飯
Stewed Smokey Chickpea
and Eggplant
燉煙熏鷹咀豆和茄子
Brown Sugar Cashew
Blondies
黃糖腰果淡味餅乾

Oct 29th Fri 十月廿九週五

Chicken Francaise
意大利式炸雞排
Pasta e Fagioli
意大利麵混合豆濃湯
Baguette 法國圓圈麵包
Almond Cookies
杏仁曲奇餅乾

Above are the menu for the month
Of October 2021 subject to change
without notice.

以上為2021年十月份餐單，如有
變更，恕不另行通知

Free Lin h Boxes provided
between 12.30 to 1.30 pm
in Lake City Community Center
免費午餐盒供應由中午十二時半
至下午一時半在湖城社區中心發放

Cell phones, Computer problem?
Come to us with your stuff every
Friday from 11.30 am to 1.30pm
手提電話電腦有問題?
請帶備你的問題硬件在每週三上午11.30
至下午1.30到上述社區中心

Chair Yoga, Tai Chi, Water-color,
Latin dance classes In our Center,
ALL FREE. Please contact Emily at
206-707-1865 for details during
office hours.

另有免費興趣班：瑜珈、太極拳、
水彩畫、拉丁舞等。請在辦公時間找
Emily用英語交談。
電話206-707-1865