

Jan 9th Mon 一月九日週一。
Penne with Pork Ragu。
炖猪肉 通心粉
Pesto Green Beans。
香蒜醬青豆。
Dessert甜品。

Jan 11th Wed一月 十一日週三
Lemon Pepper Chicken with。
tzatziki
酸奶醬檸檬胡椒。
Orzo Salad w Lemon Basil。
Vinaigrette。 檸檬羅勒。
草香醋米粒意大利麵。
Dessert甜品。

Jan 13th Fri一月十三日週五
Flank Steak Roma Vieja
(Cuba dish) 古巴菜式
焗牛排內加辣椒洋蔥
Spanish Rice西班牙黃飯
Charred Lime and Garlic
Sprouts燒焦酸橙大蒜豆芽
Dessert甜品

January 16th Monday

MLK Day No Meal

一月十六日馬丁路德金日休息一天

Jan 18 Wed一月十八週三
Italian Sausage Pizza。
意大利香腸比薩薄餅
Caesar Salad w Crouton。
凱撒沙拉配小粒麵包。
Dessert甜品。

Jan 20th Fri一月二十日週五
Braised Cumin Chicken w。
Tomatillo Salsa。
紅燒小茴香鷄塊配辣蕃茄醬。
Black Bean Salad烏豆沙拉。
Dessert甜品。

Jan 23rd Mon一月廿三週一
Tomato Soup 蕃茄湯
Spring Chicken Salad w
Range dressing
鷄沙拉配田園沙拉醬
Dessert甜品

Jan 25 Wed一月廿五週三。
VEGETARIAN OPTION。
有素食。
Sesame Noodle Salad。
with Edamame。
毛豆芝麻麵沙拉。
Green Salad with。
Carrot Ginger dress。
青綠沙拉配胡蘿蔔羌
Dessert甜品

Jan 27th Fri一月廿七日週五。
Lasagna 意大利闊麵條
Garlic Roasted Broccoli,
Fennel and Sprouts。
烤大蒜花椰菜茴香和豆芽。
Dessert甜品。

Jan 30th Mon一月三十週一
VEGETARIAN OPTION
有素食
Minestrone Soup
意大利雜菜湯
Panzanella Italian Salad
意大利夏日麵包沙拉
Dessert甜品

Above are the menu for the month of January 2023 subject to change without notice.

Sit-in free lunch provided between 12.30 pm - 1.30 pm and to-go free lunch boxes between 1 pm-1.30 pm in Lake City Community Center, next to Lake City Library.

以上為2023年一月份餐單如有更改恕不另行通知。供應時間免費堂食由 12.30pm至 1.30pm。另有免費外發餐盒由下午1pm至1.30pm就地點在湖城圖書館隔壁社區中心

Free of charge activities such as Chair Yoga, Tai-chi, Water-color, sewing, Bingo with prizes, Latin Dance, Tech help on your devices, Majong and Ping Pong are available.

Best for retirees and seniors. For details please visit us M-W-F from 10 am -3 pm or call Justin at 206-707-1865 during office hours.

另有免費活動例如瑜伽, 太極, 水彩畫, 縫紉, 有獎冰高遊戲, 拉丁舞, 手機電腦軟件問題, 桌球, 三缺一你要打麻雀嗎我們有每一三五由中午一時開始。以上免費活動最宜退休人士和長者參加。請在週一三五早上十時至下午三時到訪或在辦公時間內用英文致電206-707-1865找Justin查詢