On Lok 30th Street Senior Center
225-30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210

綜合菜單

30th Street Senior Center

2024 年 3 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1 魚 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 沙拉 全麥捲/人造奶油 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬
4	5	6	7	8
芝麻薑豬肉	牛肉佐香菇	雞肉佐胡椒醬	火雞肉丸佐肉汁	魚佐檸檬香草醬
全穀物大蒜麵條	全穀物麵條	糙米	全穀物通心粉	馬鈴薯泥
綠花椰菜	蔬菜	斑豆	小甘藍	蔬菜
胡蘿蔔湯	菠菜沙拉	玉米巧達濃湯	新鮮梨子	全麥捲
新鮮梨子	水果	新鮮橘子	牛奶	新鮮香蕉
牛奶	牛奶	牛奶		牛奶
	義大利沙拉醬			人造奶油
11	12	13	14	15
薑椒牛排	香茅豬肉	肉汁肉餅	聖派翠克節餐	魚佐蒔蘿醬
全穀物大蒜麵條	糙米	馬鈴薯泥	鹹牛肉	糙米抓飯
蘿蔔	蔬菜	蔬菜	全麥麵包	青豆佐紅辣椒
扁豆湯	拌黃瓜	薏仁蔬菜湯	紅薯	新鮮梨子
新鮮橘子	沙拉	全麥捲	高麗菜和紅蘿蔔	牛奶
牛奶	新鮮梨子	新鮮橘子	水果	
	牛奶	牛奶	牛奶	
	牧場沙拉醬	人造奶油	人造奶油	
18	19	20	21	22
雞肉糙米飯	白豆辣椒	雞肉佐奶油醬	辣椒牛肉	香菜萊姆魚
整顆玉米	馬鈴薯泥	糙米	西班牙糙米	糙米
羽衣甘藍湯	蔬菜	蔬菜	斑豆	玉米佐甜椒
新鮮時令水果	全麥捲	沙拉	豌豆和胡蘿蔔	新鮮梨子
牛奶	新鮮蘋果	新鮮香蕉	新鮮橘子	牛奶
	牛奶	牛奶	牛奶	
	蔬菜湯	義大利沙拉醬		
25	26	27	28	29
檸檬雞	牛肉尖佐肉汁	牛肉	蔬菜蛋餅	
糙米抓飯	蒜香馬鈴薯泥	土豆丁	玉米配利馬豆	
青豆	蘿蔔	蔬菜	（主菜中的蔬菜）	网站已关闭
扁豆鷹嘴豆湯	菠菜沙拉	全麥玉米餅	全麥麵包	
	全麥麵包	綠花椰菜奶油湯	新鮮香蕉	
新鮮橘子	新鮮時令水果	新鮮橘子	牛奶	
牛奶	牛奶 義大利沙拉醬	牛奶	果凍	

該計畫的部分資金來自舊金山市縣殘疾與老齡化服務部，主要針對年滿 60 歲的人士。