





# 30th Street Senior Center

# 2024 年 4 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	2	3	4	5
魚佐奶油托斯卡納醬 米粒麵 蔬菜 白腰豆湯 新鮮橘子 牛奶	肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油	豬肉 西班牙糙米 斑豆 蔬菜湯 100% 柳橙汁 牛奶 墨西哥肉醬	春季慶祝餐 糖汁火雞和火腿 全麥捲和人造奶油 馬鈴薯 蘿蔔 新鮮橘子 牛奶	雞肉佐醬 全穀物大蒜麵條 蔬菜 新鮮時令水果 牛奶
8	9	10	11	12
蘋果酒紅燒肉 風味全穀物麵 蔬菜 羽衣甘藍湯 新鮮梨子 牛奶	藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 法國青豆 全麥麵包 新鮮時令水果 牛奶 人造奶油	魚佐番茄辣椒醬 糙米 菠菜 黑豆湯 新鮮蘋果 牛奶	炒豬肉 香菜糙米飯 青豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 新鮮梨子 牛奶	烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 沙拉 全麥捲 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬
15	16	17	18	19
芝麻薑豬肉 全穀物大蒜麵條 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 新鮮梨子 牛奶	牛肉佐香菇 全穀物麵條 蔬菜 菠菜沙拉 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬	雞肉佐胡椒醬 糙米 斑豆 玉米巧達濃湯 新鮮橘子 牛奶	魚佐檸檬香草醬 馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	火雞肉丸佐肉汁 全穀物通心粉 小甘藍 新鮮梨子 牛奶
22	23	24	25	26
薑椒牛肉 全穀物大蒜麵條 蘿蔔 扁豆湯 新鮮橘子 牛奶	魚佐蒔蘿醬 糙米抓飯 青豆佐紅辣椒 新鮮梨子 沙拉 牛奶	肉汁肉餅 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 全麥捲/人造奶油 新鮮橘子 牛奶	香茅豬肉 糙米 蔬菜 拌黃瓜 新鮮梨子 牛奶	肉丸 佐蜂蜜薑醬 糙米 蔬菜 熱帶水果 牛奶
29	30	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>  <p>TRIO Community Meals Nourishment through compassionate care.</p>		
雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 新鮮時令水果 牛奶	白豆辣椒 馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶			