



30th Street Senior Center

2024年7月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	2	3	4 假期	5
香菜菜姆吳郭魚 玉米佐甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	素食西南辣義大利麵 青豆佐甜椒 蔬菜 (主菜中有全穀物) 新鮮蘋果 牛奶	雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 (主菜中有糙米) 新鮮橘子 牛奶	獨立日餐點 网站已关闭	雞肉佐醬 加州什錦蔬菜 沙拉配醬 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油
8	9	10	11	12
摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	牛肉佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 義大利沙拉醬	馬鈴薯皮鱈魚佐醬 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的什錦蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
15	16	17	18	19
義式白醬九層塔魚 蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 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	豬肉配莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 糙米配番茄 100% 柳橙汁 牛奶	綠花椰菜牛肉佐毛豆 胡蘿蔔配利馬豆 菠菜沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 牧場醬	大蒜雞 蔬菜 全穀物大蒜麵條 新鮮蘋果 牛奶
22	23	24	25	26
豬肉佐龍蒿醬 蔬菜 羽衣甘藍湯 風味全穀物麵 新鮮橘子 牛奶	藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	魚肉佐胡椒醬 菠菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	炒豬肉 豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬
29	30	31		
芝麻薑豬肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 新鮮梨子 牛奶	牛肉佐香菇 蔬菜 菠菜沙拉 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬	黏果酸漿雞 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶		