





30th Street Senior Center

2024 年 9 月

星期一 2	星期二 3	星期三 4	星期四 5	星期五 6
西蒂奧·塞拉多	藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 水果雞尾酒 牛奶 人造奶油	魚肉佐胡椒醬 菠菜 黑豆湯 糙米 蘋果醬 牛奶	炒豬肉 豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 鳳梨 牛奶	烤箱炸雞 綠花椰菜 帕馬森起司馬鈴薯 全麥捲 梨子丁 牛奶 人造奶油
9	10	11	12	13
芝麻薑豬肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 鳳梨 牛奶	蘑菇燉牛肉 菠菜 蔬菜 全穀物麵條 水果 牛奶	黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 柑橘 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	墨西哥醬雞 全麥玉米餅 斑豆 墨西哥玉米 柑橘 墨西哥巧克力布丁 牛奶
16	17	18	19	20
薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 水果 牛奶	魚佐蒜蓉醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 熱帶水果 牛奶	火雞肉餅肉汁 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 雜糧麵包 水蜜桃片 牛奶 人造奶油	香茅豬肉 蔬菜 拌黃瓜 糙米 梨子丁 牛奶	素肉丸配醬 蔬菜 糙米 水果 牛奶
23	24	25	26	27
香菜菜姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 熱帶水果 牛奶	素食辣義大利麵 青豆佐甜椒 蔬菜 (主菜中有全穀物) 柑橘 牛奶	雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 (主菜中有糙米) 梨子丁 牛奶	牛肉佐醬 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 水果 牛奶	雞肉佐奶油醬 蔬菜 沙拉佐沙拉醬 全穀物全麥螺旋麵 熱帶水果 牛奶
30	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>			 <p>TRIO Community Meals an elior company</p>
檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 水果 牛奶				