





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
勞動節 公休	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 全麥捲配人造奶油 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬
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 新鮮梨子 牛奶	蘑菇燉牛肉  蔬菜 菠菜沙拉 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 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	墨西哥醬雞 全麥玉米餅 斑豆 墨西哥玉米 新鮮橘子 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 新鮮橘子 牛奶	魚佐蒔蘿醬 青豆佐紅辣椒  糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	火雞肉餅肉汁 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 雜糧麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	香茅豬肉 蔬菜 沙拉 糙米 新鮮香蕉 牛奶 沙拉醬	素肉丸配醬  蔬菜 糙米 鳳梨 牛奶
23	24	25	26	27
香菜萊姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	素食辣義大利麵  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	牛肉佐醬 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 熱帶水果 牛奶	雞肉佐奶油醬 蔬菜 沙拉佐沙拉醬 全穀物全麥螺旋麵 新鮮橘子 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 扁豆腐嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶				