



30th Street Senior Center

2025 年 2 月

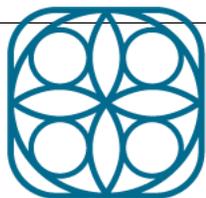
星期一

星期二

星期三

星期四

星期五



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
**Department of Disability
 and Aging Services**



Nourishment through
 compassionate care.

<p>3 檸檬雞 青豆 扁豆腐嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>4 牛肉尖佐肉汁 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍</p>	<p>7 墨西哥烤牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶</p>
<p>10 義式白醬九層塔魚 蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>11 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆和玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油 蔬菜湯</p>	<p>12 豬肉肉絲配綠莎莎醬 斑豆 糙米配胡椒 柳橙汁 牛奶</p>	<p>13 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</p>	<p>14 情人節 馬沙拉雞 蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶 草莓冰淇淋</p>
<p>17 未開放，原因是 總統日</p>	<p>18 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</p>	<p>19 辣椒魚 蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>20 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</p>	<p>21 烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油</p>
<p>24 照燒雞肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 新鮮梨子 牛奶</p>	<p>25 蘑菇燉牛肉 蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>26 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>27 魚佐檸檬香草醬 蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶</p>	<p>28 火雞肉丸和義式蕃茄醬 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶</p>