



30th Street Senior Center

2025 年 3 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	4 芒果烤雞 蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	5 紅腰豆 蔬菜 五香糙米飯 鳳梨 牛奶 薏仁蔬菜湯	6 香茅豬肉 蔬菜 沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	7 魚佐蒔蘿醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶
10 雞肉糙米飯 蔬菜 蔬菜湯 (主菜中有糙米) 水果 牛奶	11 香蒜餃子義大利麵配義大利卷豆 義大利卷豆 蔬菜 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	12 雞肉佐醬 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 新鮮橘子 牛奶	13 牛肉佐醬 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 水果 牛奶	14 香菜萊姆吳郭魚 玉米佐甜椒 糙米 新鮮梨子 牛奶
17 聖派翠克節餐 鹹牛肉 全麥麵包 紅薯 高麗菜佐紅蘿蔔 新鮮時令水果 牛奶 人造奶油	18 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	19 墨西哥烤牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶 綠花椰菜奶油湯	20 蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	21 馬鈴薯皮鱈魚佐醬 花椰菜 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶
24 馬沙拉雞 義大利什錦蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶 白腰豆湯	25 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆配玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油	26 豬肉肉絲配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 糙米配胡椒 柳橙汁 牛奶	27 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	28 義式白醬九層塔魚 蔬菜 米粒麵 新鮮橘子 牛奶
31 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	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services			 TRIO Community Meals Nourishment through compassionate care.

該計畫的部分資金來自舊金山縣殘疾與老齡化服務部，主要針對年滿 60 歲的人士。