

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 香草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	2 烤箱炸雞 綠花椰菜 帕馬森起司馬鈴薯 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	3 炒豬肉炒豬肉 豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	4 維拉克魯斯吳郭魚 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶
7 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	8 蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶	9 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	10 火雞肉丸配 馬里納拉醬 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶	11 檸檬魚 香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶
14 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	15 吳郭魚配蒜蓉醬 青豆配 紅甜椒 糙米扒飯 新鮮梨子 牛奶	16 芒果烤雞 什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	17 香茅豬肉 什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	18 網站已关闭
21 香菜萊姆 吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	22 香蒜醬義大利餃和麵配 義大利卷豆 什錦蔬菜 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	23 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 新鮮橘子 牛奶	24 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	25 雞肉糙米飯 加州什錦蔬菜 拌沙拉 糙米（主菜中） 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬
28 義式白醬九層塔魚 卡布里什錦蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	29 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 鳳梨塊 牛奶 人造奶油	30 豬肉肉絲配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 100% 柳橙汁 牛奶	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services  TRIO Community Meals an elior company	

