



30th Street Senior Center

2025 年 8 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>				 <p>TRIO Community Meals an elior company</p>
1				1 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
4 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	5 吳郭魚配蒜蓉醬 青豆配 紅甜椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	6 芒果烤雞 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	7 香茅豬肉 什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	8 紅腰豆 加州什錦蔬菜 青蘆糙米飯 鳳梨塊 牛奶
11 香葉菜姆 吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	12 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	13 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	14 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香葉糙米飯 混合水果 牛奶	15 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
18 摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆腐嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	19 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	20 雞 脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	21 蔬菜蛋餅 蔗糖 什錦蔬菜 (主菜中) 全麥麵包 (2) 新鮮香蕉 牛奶 果凍	22 墨西哥烤牛肉 土豆丁 什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
25 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	26 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 蔬菜湯	27 墨西哥燉豬肉配 綠莎莎醬 斑豆 西班牙糙米 100% 柳橙汁 牛奶	28 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	29 馬沙拉雞 義大利什錦蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶

