



30th Street Senior Center

2025 年 10 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1	2	3
		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	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	墨西哥烤牛肉 土豆丁 什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
6	7	8	9	10
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	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	墨西哥燉豬肉配 綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 100% 柳橙汁 牛奶	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	馬沙拉雞 義大利什錦蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶
13	14	15	16	17
豬肉佐龍蒿醬 鄉村什錦蔬菜 羽衣甘藍湯 風味全穀物麵 新鮮橘子 牛奶	藥草燉牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	維拉克魯斯吳郭魚 什錦蔬菜 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 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油
20	21	22	23	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	蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶	黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶	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
27	28	29	30	31
薑蔥牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	吳郭魚配蒜蓉醬 青豆配 紅甜椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	紅腰豆 加州什錦蔬菜 大麥蔬菜湯 肯瓊糙米飯 鳳梨塊 牛奶	香茅豬肉 什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	芒果烤雞 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶 萬聖節餅乾

