



30th Street Senior Center

2026 年 2 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期六 1
2 照燒雞肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	3 蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全麥義大利麵 新鮮橘子 牛奶	4 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	5 火雞火腿與白豆 綠花椰菜 香芹糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	6 吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 *米粒麵 新鮮香蕉 牛奶	7	8
9 薑蔥牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	10 克里奧吳郭魚 什錦蔬菜 小甘藍 ^五香白米飯 新鮮梨子 牛奶	11 芒果烤雞 什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	12 醬燉豬肉 黑豆 嘉年華什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	13 情人節大餐 烤牛肉 蘑菇肉汁 義大利蔬菜混合物 新鮮橘子 牛奶 糖霜餅乾	14	15
16 總統日休息，不對外開放	17 雞肉炒麵 加州什錦蔬菜 調味拌沙拉 全麥芝麻麵 新鮮橘子 牛奶	18 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	19 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	20 素食科夫塔肉丸 什錦蔬菜 利馬豆 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	21	22
23 摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆和鷹嘴豆 豆子湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	24 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 果凍	25 墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	26 墨西哥牧場烤豬肉 洋葱與香菜 黑豆 全麥玉米餅 柑橘和 鳳梨 牛奶	27 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	28	

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

本廚房所製備的餐點可能含有或接觸到堅果、芝麻、花生、大豆、雞蛋、牛奶、魚類、甲殼類海鮮、小麥及含麩質產品。
即使已採取預防措施，仍可能發生交叉接觸。我們無法保證餐點完全不含過敏原。

熱帶水果 = 鳳梨、木瓜、芭樂

綜合水果 = 桃子、梨子、橘子

水果雞尾酒 = 桃子、梨子、葡萄、鳳梨、櫻桃

*非全穀