



30th Street Senior Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services



June 2026

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	2	3	4	5
意式柠檬酸豆猪里脊 田园蔬菜拼盘 羽衣甘蓝汤 全麦通心粉 鲜橙 牛奶	牛肉披薩焗烤 香芹紅蘿蔔 西蘭花紅甜椒 全麥包 鮮蘋果 牛奶 奶油	維拉克魯斯風味狹鱈魚 蔬菜拼盤 黑豆湯 鮮橙 牛奶	炒豬肉 青豆紅甜椒 紅蘿蔔青瓜沙律 茼蒿糙米飯 鮮蘋果 牛奶	印度炭燒烤雞 咖哩扁豆 迷你蒜香烤餅 柑橘 牛奶
8	9	10	11	12
日式照燒雞 西蘭花 紅蘿蔔湯 全麥蒜香麵 鮮梨 牛奶	燴牛肉蘑菇 什錦菜 全麥意粉 鮮橙 牛奶	墨西哥青番茄雞腿 花斑豆 粟米忌廉湯 糙米 鮮橙 牛奶	火雞火腿配白豆 西蘭花 香芹風味 鮮蘋果 牛奶	檸檬香草羅非魚 加州什錦蔬菜 Orzo意粉 香蕉 牛奶
15	16	17	18	19
黑胡椒薑汁牛肉 紅蘿蔔 扁豆湯 全麥蒜香麵 鮮橙 牛奶	克里奧爾風味羅非魚 什錦菜 孢子甘藍 香草飯 鮮梨 牛奶	芒果燒雞 什錦菜 薏米蔬菜湯 糙米 鮮橙 牛奶	菲律賓燉豬肉 黑豆 雜錦蔬菜 全麥墨西哥薄餅 鮮蘋果 牛奶	關閉
22	23	24	25	26
茼蒿青檸檬非魚 糙米 甜椒粟米 加州雜菜湯 鮮蘋果 牛奶	素食中東香料丸子 什錦菜 利馬豆 全麥包 鮮橙 牛奶 牛油	康利醬雞肉 粟米粒 羽衣甘藍湯 香草糙米 菠蘿粒 牛奶	古巴手撕牛肉 青豆紅蘿蔔 茼蒿糙米 雜果 牛奶	雞肉炒麵 加州什錦蔬菜 沙律 全穀芝麻麵 鮮梨 牛奶
29	30			
摩洛哥檸檬雞 四季豆 扁豆及鷹嘴豆 豆湯 糙米焗飯 鮮橙 牛奶	燴牛肉粒配肉汁 蒜香忌廉薯蓉 紅蘿蔔 全麥包 鮮梨 牛奶 啫喱			

本計劃部分經由三藩市殘障及長者服務局 (City & County of San Francisco Department of Disability and Aging Services) 資助, 並適用於60歲或以上人士。

本廚房製作的餐點可能含有: 或在製作過程中接觸到樹堅果、芝麻、花生、大豆、雞蛋、牛奶、燕類、中筋類海鮮、小麥及含麩質產品。

儘管已經取預防措施, 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 = 菠蘿、木瓜、番石榴

雜果 = 桃、梨、柑橘

什果雜錦 = 桃、梨、提子、菠蘿、櫻桃

*非全穀