



30th Street Senior Center

2026 年 7 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1	2	3
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services	 TRIO Community Meals an elior company	地中海烤馬鈴薯 脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	 獨立日餐點 火雞法蘭克福腸配辣椒 薯塊 混合水果 全麥熱狗麵包 牛奶 糖霜餅乾 番茄醬	未開放，原因是 獨立日
6	7	8	9	10
香蒜醬吳郭魚 卡布里什錦蔬菜 番茄奶油湯 *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 新鮮蘋果 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	牛肉炒西蘭花 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	法式香草燴雞 薯角 加州什錦蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油
13	14	15	16	17
意式香煎豬腰肉 鄉村什錦蔬菜 羽衣甘藍湯 調味全穀筆管麵 新鮮橘子 牛奶	牛肉披薩砂鍋 歐芹胡蘿蔔 綠花椰菜配紅辣椒 全麥麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油，帕馬森起司	薇拉克魯茲風味鱈魚 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	炒豬肉 青豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	唐杜里雞 咖喱扁豆 *迷你蒜香印度烤餅 柑橘 牛奶
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 全穀意粉 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	火雞火腿配白豆 綠花椰菜 歐芹糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 糙米 *米粒麵 新鮮香蕉 牛奶
27	28	29	30	31
薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	克里奧爾風味吳郭魚 什錦蔬菜 小甘藍 *五香白米飯 新鮮梨子 牛奶	芒果烤雞 什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	墨西哥香料燉豬肉 黑豆 嘉年華什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮蘋果 牛奶	豆腐咖哩 日本什錦蔬菜 糙米 新鮮香蕉 牛奶