



30th Street Senior Center

2026 年 9 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 烤雞配肉汁 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	2 墨西哥燉豬肉 配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 蘋果醬 牛奶	3 牛肉炒綠花椰菜 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	4 勞動日餐點 漢堡包 生菜和番茄 薯塊 胡蘿蔔 全麥漢堡麵包 新鮮橘子 牛奶 無花果牛頓餅乾 番茄醬和芥末醬
7 未開放，原因是 勞動節	8 牛肉披薩砂鍋 歐芹胡蘿蔔 綠花椰菜配紅辣椒 全麥麵包 蘋果醬 牛奶	9 三文魚肉餅配 檸檬迷迭香醬 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	10 炒豆腐 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	11 唐杜里雞 咖喱扁豆 花椰菜 *迷你蒜香印度烤餅 蘋果醬 牛奶
14 照燒雞肉 綠花椰菜 紅辣椒濃湯 全穀物蒜蓉麵 新鮮梨子 牛奶	15 藥草焗牛肉 檸檬大蒜青豆 全穀意粉 柑橘 牛奶	16 黏果酸漿雞大腿 黑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	17 燉牛肉 綠花椰菜 大麥焗飯 熱帶水果 牛奶	18 拉丁裔傳統月特餐 芝士粟米粽 斑豆 墨西哥玉米 新鮮橘子 牛奶 墨西哥巧克力布丁
21 薑椒牛肉 胡蘿蔔 扁豆湯 全穀物蒜蓉麵 新鮮橘子 牛奶	22 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	23 芒果烤雞 夏日什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	24 青辣椒燉豬肉 斑豆 嘉年華什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮蘋果 牛奶	25 蒜香忌廉鷹嘴豆 田園什錦蔬菜 糙米 熱帶水果 牛奶
28 香菜萊姆吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮蘋果 牛奶	29 素食肉丸 烤紅薯 卡布里什錦蔬菜 利馬豆 *迷你蒜香印度烤餅 新鮮橘子 牛奶	30 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services	
 TRIO Community Meals an elior company				