225 30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210 綜合

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center 2026 年 11 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 薑椒牛肉 胡蘿蔔 扁豆湯 全穀物蒜蓉麵 新鮮橘子 牛奶	3 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	4 芒果烤雞 夏日什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	5 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	6 蒜香忌廉鷹嘴豆 田園什錦蔬菜 糙米 熱帶水果 牛奶
9 香菜萊姆吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮蘋果 牛奶	10 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	11 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	12 傳統古巴燉牛肉 青豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	13 大溪地風味雞 加州什錦蔬菜 調味拌沙拉 全穀物芝麻麵 新鮮梨子 牛奶
16 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	17 牛肉尖佐肉汁 芝士韭菜馬鈴薯 胡蘿蔔 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶	18 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	19 豬肉墨西哥燒烤配 洋蔥和香菜 *五香白米飯 黑豆 全麥玉米餅 柑橘 牛奶	20 墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
23 薑黃吳郭魚 卡布里什錦蔬菜 *米粒麵 新鮮橘子 牛奶	24 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	25 *感恩節餐點* 火雞配肉汁 馬鈴薯泥 青豆砂鍋 **夏威夷王卷** 蔓越莓汁 牛奶 人造奶油 糖霜南瓜蛋糕 **蘋果**	26 未開放，原因是 感恩節	27 閂咗
30 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 柑橘 牛奶				

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services

TRIO Community Meals an elior company

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。