



on LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

2025 年 9 月

星期一 1	星期二 2	星期三 3	星期四 4	星期五 5
假日休息	勞動節餐 漢堡 生菜和番茄 薯餅 紅蘿蔔 橘子 漢堡麵包 牛奶, 無花果餅乾 番茄醬和芥末	維拉克魯斯吳郭魚 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	炒豬肉 豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油
8 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	9 蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶	10 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	11 吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶	12 西班牙裔傳統月餐會 雞腿鼠 斑豆 墨西哥玉米 全麥玉米餅 鮮橙 牛奶 墨西哥巧克力布丁
15 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	16 吳郭魚配蒜蓉醬 青豆配 紅甜椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	17 芒果烤雞 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	18 香茅豬肉 什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	19 紅腰豆 加州什錦蔬菜 肯瓊糙米飯 新鮮香蕉 牛奶
22 香菜菜姆 吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	23 香蒜醬義大利餃和麵配 義大利卷豆 什錦蔬菜 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	24 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 新鮮橘子 牛奶	25 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	26 雞肉糙米飯 加州什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 (主菜中) 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬
29 摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	30 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 義大利沙拉醬	 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。

