On Lok 30th Street Senior Center
225-30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center

2024 年 3 月

TRIO Community Meals
Nourishment through compassionate care.

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 魚 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 沙拉 全麥捲/人造奶油 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬	2 雞肉蔬菜湯 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮時令水果 牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油
4 芝麻薑豬肉 全穀物大蒜麵條 綠花椰菜 菠菜沙拉 新鮮梨子 牛奶	5 牛肉佐香菇 全穀物麵條 蔬菜 胡蘿蔔湯 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬	6 雞肉佐胡椒醬 糙米 斑豆 玉米巧達濃湯 水果 牛奶	7 火雞肉丸佐肉汁 全穀物通心粉 小甘藍 新鮮梨子 牛奶	8 魚佐檸檬香草醬 馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	9 燉豬肉 沙拉 全麥捲 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬 人造奶油
11 薑椒牛肉 全穀物大蒜麵條 蘿蔔 扁豆湯 新鮮橘子 牛奶	12 香茅豬肉 糙米 蔬菜 拌黃瓜 沙拉 新鮮梨子 牛奶 牧場沙拉醬	13 肉汁肉餅 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	14 鹹牛肉 全麥麵包 紅薯 高麗菜和紅蘿蔔 水果 牛奶 人造奶油	15 魚佐蒔蘿醬 糙米抓飯 青豆佐紅辣椒 新鮮梨子 牛奶	16 雞肉玉米巧達濃湯 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油
18 雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 新鮮時令水果 牛奶	19 白豆辣椒 馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶 蔬菜湯	20 雞肉佐奶油醬 糙米 蔬菜 沙拉 新鮮香蕉 牛奶 義大利沙拉醬	21 辣椒牛肉 西班牙糙米 斑豆 豌豆和胡蘿蔔 新鮮橘子 牛奶	22 香菜萊姆魚 糙米 玉米佐甜椒 新鮮梨子 牛奶	23 牛肉蔬菜湯 全穀物通心粉 菠菜沙拉 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬
25 檸檬雞 糙米抓飯 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 新鮮橘子 牛奶	26 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬	27 牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	28 蔬菜蛋餅 玉米配利馬豆 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	29 魚佐蒔蘿醬 糙米抓飯 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 新鮮蘋果 牛奶	30 雞肉玉米餅湯 沙拉 全麥玉米片 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬

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。

代表該餐鈉含量 >1000mg