





30th Street Senior Center

行進 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday/ Frozen
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services					
		1	2	3	4
		鸡腿肉配魔力酱 西班牙糙米饭 加州什锦蔬菜 玉米浓汤 鲜橙 牛奶	克里奥尔鱼 糙米饭 利马豆 彩椒沙拉 新鲜时令水果 牛奶 意大利沙拉酱	大豆玉米卷饼 (前菜配全麦薄饼) 花椰菜 胡萝卜 100% 苹果汁 牛奶	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
6	7	8	9	10	11
姜椒牛肉 全谷物大蒜面条 菜花 扁豆汤 新鲜时令水果 牛奶	土豆酥皮炸鱼 配茴香酱 糙米饭 青豆配红椒 新鲜梨子 牛奶	烘肉卷配肉汁 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 大麦蔬菜汤 新鲜香蕉 牛奶 黄油	普罗旺斯鸡肉 糙米抓饭 玉米 菠菜沙拉 鲜橙 牛奶 意大利沙拉酱	炸鱼三明治 全谷物汉堡面包 花椰菜 新鲜时令水果 牛奶 塔塔酱	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
13	14	15	16	17	18
香菜酸橙鱼 香米饭 加州蔬菜汤 新鲜时令水果 牛奶	烤鸡肉串 全谷物晚餐卷 烤土豆 热带水果 牛奶 黄油	泰式椰香咖喱火鸡 糙米饭 玉米配甜椒 甘蓝汤 新鲜时令水果 牛奶	古巴烩牛肉 西班牙糙米饭 黑豆 菠菜沙拉 鲜橙 牛奶 意大利沙拉酱	粗盐腌牛肉 全麦面包 红土豆 卷心菜和胡萝卜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
20	21	22	23	24	25
橙渍烤鸡 香菜糙米饭 花椰菜 咖喱菜花汤 新鲜梨子 牛奶	奶油肉汁配牛肉和火鸡 蒜香土豆泥 全麦面包 胡萝卜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	土豆酥皮炸鱼 配柠檬 糙米抓饭 花椰菜汤 菠萝罐头 牛奶	烤肉(牛肉) 全麦玉米饼 斑豆 鲜橙 牛奶 生菜碎和西红柿	蔬菜煎蛋饼 全麦面包 (2) (前菜提供什锦蔬菜) 豌豆和胡萝卜 新鲜香蕉 牛奶 果冻 (2)	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
27	28	29	30	31	 TRIO Community Meals an elior company
蒜香鸡肉 意大利米粒面 白腰豆汤 鲜橙 牛奶	火鸡胸肉配肉汁 全谷物面包条 青豌豆 蒜香土豆泥 拌沙拉 新鲜梨子 牛奶 牧场沙拉酱	巴哈鸡 香菜糙米饭 黑豆 蔬菜汤 新鲜梨子 牛奶	花椰菜牛肉 糙米饭 花椰菜和胡萝卜 利马豆 新鲜香蕉 牛奶	烤鱼配芝麻酱 亚洲糙米饭 卷心菜 菠菜沙拉 100% 纯蔓越莓汁 牛奶 牧场沙拉酱	