





on LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

2025 年 12 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 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	2 蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶	3 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	4 吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶	5 火雞肉丸配 馬里納拉醬 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶
8 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	9 吳郭魚配時蔬醬 青豆配 紅甜椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	10 芒果烤雞 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	11 香茅豬肉 什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	12 紅腰豆 加州什錦蔬菜 肯瓊糙米飯 鳳梨塊 牛奶
15 香菜菜姆 吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	16 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	17 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	18 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	19 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
22 摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	23 聖誕大餐 上釉火腿 全麥麵包 甘藷 綠花椰菜佐紅椒 新鮮時令水果 牛奶 人造奶油 燕麥葡萄乾餅乾	24 雞 脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	25 聖誕節期間不營業	26 墨西哥烤牛肉 土豆丁 什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
29 義式白醬九層塔魚 卡布里什錦蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	30 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 鳳梨塊 牛奶 人造奶油	31 墨西哥燉豬肉配 綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 100% 柳橙汁 牛奶	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p> 	

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。

