



30th Street Senior Center

2025年2月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					<p>1</p> <p>牛肉蔬菜湯配歐芹配菜</p> <p>菠菜沙拉 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬</p>
					<p>3</p> <p>檸檬雞 青豆 扁豆腐嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶</p>
<p>10</p> <p>義式白醬九層塔魚 蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>11</p> <p>肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆和玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油 蔬菜湯</p>	<p>12</p> <p>豬肉肉絲配綠莎莎醬 斑豆 糙米配胡椒 柳橙汁 牛奶</p>	<p>13</p> <p>綠花椰菜牛肉佐毛豆 玉米、胡蘿蔔、利馬豆 菠菜沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬</p>	<p>14</p> <p>情人節 馬沙拉雞 蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶 草莓冰淇淋</p>	<p>15</p> <p>牛肉薏仁湯配歐芹配菜</p> <p>春季什錦沙拉 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油</p>
<p>17</p> <p>豬肉佐龍蒿醬 蔬菜 羽衣甘藍湯 風味全穀物麵 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>18</p> <p>藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油</p>	<p>19</p> <p>辣椒魚 蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>20</p> <p>炒豬肉 青豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 新鮮蘋果 牛奶</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>雞肉蔬菜餅湯配香蔥配菜</p> <p>菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油</p>
<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>蘑菇燉牛肉 蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>26</p> <p>黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>27</p> <p>魚佐檸檬香草醬 蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶</p>	<p>28</p> <p>火雞肉丸和義式蕃茄醬 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶</p>	

代表該餐鈉含量 >1000mg

該計畫的部分資金來自舊金山市輪殘疾與老齡化服務部，主要針對年滿 60 歲的人士。