





30th Street Senior Center

October 2022

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 (冷凍) |
|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | 1 |
| | | | | | 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 橙釉鸡腿 香菜糙米饭 咖喱花椰菜汤 鲜梨 牛奶 | 调味汁配牛肉和火鸡 蒜香土豆泥 全麦面包 胡萝卜 时令鲜果 牛奶 玛琪琳 | 土豆烤鱼 配柠檬 糙米肉饭 西兰花浓汤 菠萝粒食品罐 牛奶 | 蔬菜烘蛋 全麦面包 (2) (主菜中的什锦蔬菜) 豌豆和胡萝卜 新鲜香蕉 牛奶 果冻 (2) | 墨西哥烤牛肉 (牛肉) 全麦墨西哥玉米饼 (2) 什锦蔬菜 鲜橙 牛奶 碎生菜叶和番茄 | 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 蒜蓉鸡 米粒面 意大利白豆汤 鲜橙 牛奶 | 火鸡胸肉配肉汁 全麦面包 豌豆 生拌沙拉 热带水果 牛奶 田园沙拉酱 玛琪琳 | 巴哈鸡肉 全麦墨西哥玉米饼 豆子杂粮饭 蔬菜汤 鲜梨 牛奶 | 西兰花炒牛肉 糙米饭 西兰花炒胡萝卜 利马豆 菠萝粒食品罐 牛奶 | 叉烧肉 全麦蒜香面 亚洲炒杂菜 时令鲜果 牛奶 | 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 韦拉克鲁斯风味鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶 | 墨西哥辣椒烤鸡薄饼 全麦墨西哥玉米饼 (2) 辣椒炒洋葱 菠菜沙拉 新鲜香蕉 牛奶 田园沙拉酱 | 猪肉配苹果蔓越莓酱 糙米饭 卷心菜汤 鲜梨 牛奶 | 柠檬香草鸡 全麦餐包 蒜香土豆泥 田园沙拉 时令鲜果 牛奶 玛琪琳 | 牛肉捞面 (主菜中的全麦蒜香面) 什锦蔬菜 热带水果 牛奶 | 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 麻油姜丝猪肉片 全麦蒜香面 西兰花 胡萝卜汤 菠萝粒食品罐 牛奶 | 鲜菇炒牛肉 糙米饭 什锦蔬菜 什锦水果 牛奶 | 莫雷酱香鸡腿肉 全麦墨西哥玉米饼 斑豆 玉米浓汤 鲜橙 牛奶 | 克里奥熏鱼 糙米饭 利马豆 西兰花葡萄干沙拉 时令鲜果 牛奶 | 玛萨拉鸡肉 全麦通心粉 菠菜青菜 热带水果 牛奶 | 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶 |
| 31 | |  SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services | | |  TRIO Community Meals an elior company |
| 姜椒牛肉 全麦蒜香面 扁豆汤 什锦水果 Halloween Cookie 牛奶 | | | | | |
| This Program is partially funded by City & County of SF Dept of Disability and Aging Services and is available to individuals 60 years and older. | | | | | |