

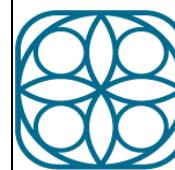


30th Street Senior Center

October 2022

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 (冷冻)
					1 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
3 橙釉鸡腿 香菜糙米饭 咖喱花椰菜汤 鲜梨 牛奶	4 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	5 土豆烤鱼 配柠檬 糙米肉饭 西兰花浓汤 菠萝粒食品罐 牛奶	6 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)	7 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	8 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
10 蒜蓉鸡 米粒面 意大利白豆汤 鲜橙 牛奶	11 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	12 巴哈鸡肉 全麦墨西哥玉米饼 豆子杂粮饭 蔬菜汤 鲜梨 牛奶	13 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	14 叉烧肉 全麦蒜香面 亚洲炒杂菜 时令鲜果 牛奶	15 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
17 韦拉克鲁斯风味鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	18 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	19 猪肉配苹果蔓越莓酱 糙米饭 卷心菜汤 鲜梨 牛奶	20 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	21 牛肉捞面 (主菜中的全麦蒜香面) 什锦蔬菜 热带水果 牛奶	22 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
24 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	25 鲜菇炒牛肉 糙米饭 什锦蔬菜 什锦水果 牛奶	26 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	27 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	28 玛萨拉鸡肉 全麦通心粉 菠菜青菜 热带水果 牛奶	29 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
31 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.



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services