





30th Street Senior Center

November 2022

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday Frozen
 an elior company	<b>1</b> 土豆烤鱼 配苜蓿酱 糙米饭 红辣椒炒四季豆 鲜梨 牛奶	<b>2</b> 烘肉卷配肉汁 全麦餐包 薏米蔬菜汤 鲜橙 牛奶 玛琪琳	<b>3</b> 美味鸡肉 糙米肉饭 菠菜沙拉 热带水果 牛奶 意大利沙拉酱	<b>4</b> 火鸡塔可 全麦墨西哥玉米饼 (2) 山药 什锦水果 牛奶 塔可酱	<b>5</b> 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
	<b>7</b> 泰式椰香咖喱火鸡 糙米饭 甜椒玉米粒 羽衣甘蓝汤 时令鲜果 牛奶	<b>8</b> 巴伦西亚鸡肉 全麦通心粉 孢子甘蓝 鲜梨 牛奶	<b>9</b> 香菜青柠鱼 长粒米饭 加州蔬菜汤 时令鲜果 牛奶	<b>10</b> 牛柳丝 全麦西班牙豆子烩饭 全麦墨西哥玉米饼 胡萝卜 什锦水果 牛奶	<b>11</b> 希腊鸡肉卷 全麦餐包 烤土豆 热带水果 牛奶 玛琪琳
<b>14</b> 橙釉鸡腿 香菜糙米饭 咖喱花椰菜汤 鲜梨 牛奶	<b>15</b> 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	<b>16</b> 土豆烤鱼 配柠檬 糙米肉饭 西兰花浓汤 菠萝粒食品罐 牛奶	<b>17</b> 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)	<b>18</b> 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	<b>19</b> 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
<b>21</b> 蒜蓉鸡 米粒面 西兰花 鲜橙 牛奶	<b>22</b> 火鸡胸肉配肉汁 全麦馅 绿豆砂锅 热带水果 南瓜馅饼 牛奶 红莓酱	<b>23</b> 叉烧肉 全麦蒜香面 亚洲炒杂菜 时令鲜果 牛奶	<b>24 Frozen</b> 火鸡胸肉配肉汁 全麦晚餐卷 土豆泥 煎胡萝卜 菠萝罐头 牛奶 黄油	<b>25 Frozen</b> 巴哈鸡肉 全麦墨西哥玉米饼 豆子杂粮饭 什锦蔬菜 鲜梨 牛奶	<b>26</b> 主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
<b>28</b> 韦拉克鲁斯风味鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	<b>29</b> 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	<b>30</b> 猪肉配苹果蔓越莓酱 糙米饭 卷心菜汤 鲜梨 牛奶	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY                      Department of Disability                      and Aging Services</p>		