



30th Street Senior Center

2025 年 1 月

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|---|---|
| | 31 年夜饭 西班牙海鮮飯 (主菜中有白米飯) 蔬菜 沙拉 水果 牛奶 沙拉醬 巧克力餅乾 | 1 元旦日餐 豬肉肉絲配莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 糙米配胡椒 柳橙汁 牛奶 起司蛋糕 | 2 綠花椰菜牛肉佐毛豆 胡蘿蔔配利馬豆 菠菜沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 | 3 叉燒雞肉 蔬菜 全穀物大蒜麵條 新鮮蘋果 牛奶 | 4 牛肉薏仁湯配歐芹配菜 沙拉 全麥麵包 水果 牛奶 沙拉醬 人造奶油 |
| 6 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 | 7 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 | 8 魚肉佐胡椒醬 蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶 | 9 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 | 10 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 | 11 雞肉蔬菜餅湯配香蔥配菜 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油 |
| 13 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 | 14 蘑菇燉牛肉 蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶 玉米巧達濃湯 | 15 黏果酸漿雞 斑豆 糙米 新鮮橘子 牛奶 | 16 魚佐檸檬香草醬 蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶 | 17 火雞肉丸佐義式蕃茄醬 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶 | 18 香菜燉豬肉 沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油 |
| 20 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶 | 21 魚佐蒜蓉醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶 | 22 芒果烤雞 蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶 | 23 香茅豬肉 蔬菜 沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 | 24 紅腰豆 蔬菜 五香糙米飯 鳳梨 牛奶 | 25 雞肉玉米巧達湯配香蔥配菜 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油 |
| 27 香菜萊姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶 | 28 香蒜餃子義大利麵配義大利卷豆 蔬菜 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油 | 29 雞肉佐醬 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 新鮮橘子 牛奶 | 30 牛肉佐醬 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 水果 牛奶 | 31 雞肉糙米飯 蔬菜 沙拉 (主菜中有糙米) 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 |  <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>  <p>TRIO Community Meals an elior company</p> |