



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 全麥捲 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	 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services TRIO Community Meals an elior company