



30th Street Senior Center

2025年3月



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				馬沙拉雞 義大利什錦蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶	1 香菜燉豬肉 拌沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬 人造奶油
3 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	4 芒果烤雞 蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	5 紅腰豆 蔬菜 五香糙米飯 鳳梨 牛奶 薏仁蔬菜湯	6 香茅豬肉 蔬菜 沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	7 魚佐時蔬醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	8 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
10 雞肉糙米飯 蔬菜 蔬菜湯 (主菜中有糙米) 水果 牛奶	11 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	12 雞肉佐醬 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 新鮮橘子 牛奶	13 牛肉佐醬 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 水果 牛奶	14 香菜萊姆吳郭魚 玉米佐甜椒 糙米 新鮮梨子 牛奶	15 牛肉蔬菜湯配歐芹配菜 菠菜沙拉 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬
17 聖派翠克節餐 鹹牛肉 全麥麵包 紅薯 高麗菜佐紅蘿蔔 新鮮時令水果 牛奶 人造奶油	18 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 義大利沙拉醬	19 墨西哥烤牛肉 土豆丁 什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶 綠花椰菜奶油湯	20 蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的什錦蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 什錦果凍	21 地中海馬鈴薯脆皮鱈魚 花椰菜 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	22 雞肉玉米餅湯配香蔥配菜 春季什錦沙拉 全麥玉米片 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬
24 馬沙拉雞 義大利什錦蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶 豆子湯	25 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆配玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油	26 豬肉肉絲配綠莎醬 斑豆 糙米配胡椒 柳橙汁 牛奶 蔬菜湯	27 綠花椰菜牛肉佐毛豆 玉米、胡蘿蔔配利馬豆 菠菜沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	28 義式白醬九層塔魚 蔬菜 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	29 牛肉薏仁湯配歐芹配菜 春季什錦沙拉 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油
31 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	 Nourishment through compassionate care.				