



30th Street Senior Center



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services



2026 年 4 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		1 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	2 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	3 香菜萊姆吳郭魚 糙米 玉米配青椒 拌沙拉 新鮮蘋果 牛奶 沙拉醬
6 摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆 豆子湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	7 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 果凍	8 地中海馬鈴薯 脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	9 墨西哥牧師豬肉 洋蔥與香菜 黑豆 全麥玉米餅 柑橘配 鳳梨塊 牛奶	10 墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
13 青醬吳郭魚 卡布里什錦蔬菜 番茄奶油湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	14 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	15 墨西哥燉豬肉 配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 100% 柳橙汁 牛奶	16 綠花椰菜炒牛肉 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	17 普羅旺斯雞 馬鈴薯角 加州什錦蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶
20 皮卡塔豬腰肉 鄉村什錦蔬菜 羽衣甘藍湯 調味全麥義大利管麵 新鮮橘子 牛奶	21 牛肉披薩焗飯 歐芹胡蘿蔔 綠花椰菜配紅辣椒 全麥麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油、帕瑪森起司	22 維拉克魯茲鱈魚 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	23 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	24 坦都里烤雞 咖哩扁豆 迷你蒜味烤餅 柑橘 牛奶
27 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	28 蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全麥義大利麵 新鮮橘子 牛奶	29 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	30 火雞火腿與白豆 綠花椰菜 歐芹糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	

該計畫的部分資金來自舊金山市縣殘疾與老化服務部，主要針對年滿 60 歲的人士。

本廚房烹調的餐點可能含有或接觸到樹堅果、芝麻、花生、大豆、雞蛋、牛奶、魚類、甲殼類海鮮、小麥及含麸質的產品。儘管已採取預防措施，交叉接觸仍可能發生。我們無法保證餐點不含過敏原。

熱帶水果 = 鳳梨、木瓜、芭樂 綜合水果 = 桃子、梨子、柑橘 水果雞尾酒 = 桃子、梨子、葡萄、鳳梨、櫻桃 *非全麥類