

 ON LOK <small>where seniors embrace life</small>		30th Street Senior Center		 <small>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY</small> Department of Disability and Aging Services	 TRIO Community Meals	2026 年 5 月
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
						1 吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶
4	5	6	7	8		
薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	克里奧爾吳郭魚 什錦蔬菜 小甘藍 五香飯 新鮮梨子 牛奶	芒果烤雞 什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	菲律賓醬醋豬肉 黑豆 嘉年華什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮蘋果 牛奶	豆腐咖哩 日本什錦蔬菜 糙米 新鮮香蕉 牛奶		
11	12	13	14	15		
香菜茶姆吳郭魚 糙米 玉米配青椒 調味拌沙拉 新鮮蘋果 牛奶	素食科夫塔肉丸 什錦蔬菜 利馬豆 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	雞肉炒麵 加州什錦蔬菜 調味拌沙拉 全麥芝麻麵 新鮮梨子 牛奶		
18	19	20	21	22		
摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆腐嘴豆 豆子湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	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	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	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	墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶		
25	26	27	28	29		
网站已关闭	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	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	綠花椰菜炒牛肉 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	普羅旺斯雞 馬鈴薯角 加州什錦蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶		

該計畫的部分資金來自舊金山縣殘疾與老齡化服務部，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、小麥及含麩質的產品。

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