



30th Street Senior Center

2026 年 3 月

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services



<p>2 羅旺斯風味雞肉 卡布里什錦蔬菜 番茄湯 全麥捲 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>3 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶</p>	<p>4 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</p>	<p>5 牛肉炒花椰菜 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶</p>	<p>6 香蒜青醬吳郭魚 卡布里什錦蔬菜 *米粒麵 新鮮梨子 牛奶</p>
<p>9 檸檬奶油豬腰肉 鄉村什錦蔬菜 羽衣甘藍湯 調味全麥筆管麵 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>10 牛肉披薩砂鍋 歐芹胡蘿蔔 花椰菜配紅椒 全麥麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油、帕瑪森</p>	<p>11 坦都里雞肉 咖哩扁豆 咖哩花椰菜湯 柑橘 牛奶</p>	<p>12 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</p>	<p>13 維拉克魯斯風味鱈魚 什錦蔬菜 黑豆 糙米 新鮮橘子 牛奶</p>
<p>16 照燒雞肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 新鮮梨子 牛奶</p>	<p>17 聖派翠克節大餐 鹹牛肉 烤紅薯 高麗菜和胡蘿蔔 全麥麵包 新鮮水果 牛奶 人造奶油</p>	<p>18 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>19 土耳其辣椒 綠花椰菜 香芹糙米飯 牛奶</p>	<p>20 吳郭魚配 檸檬香草醬 加州什錦蔬菜 新鮮香蕉 牛奶</p>
<p>23 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>24 豆腐咖哩 日本什錦蔬菜 糙米 新鮮香蕉 牛奶</p>	<p>25 芒果烤雞 什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>26 醬燉豬肉 黑豆 嘉年華什錦蔬菜 全麥玉米餅 新鮮蘋果 牛奶</p>	<p>27 豆腐咖哩 日本什錦蔬菜 糙米 新鮮香蕉 牛奶</p>
<p>30 雞肉炒麵 加州什錦蔬菜 亞洲蔬菜湯 全麥芝麻麵 新鮮橘子 牛奶</p>	<p>31 素食科天塔肉丸 什錦蔬菜 利馬豆 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油</p>			

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

本廚房所製備的餐點可能含有或接觸到堅果、芝麻、花生、大豆、雞蛋、牛奶、魚類、甲殼類海鮮、小麥及含麩質產品。
即使已採取預防措施，仍可能發生交叉接觸。我們無法保證餐點完全不含過敏原。

熱帶水果 = 鳳梨、木瓜、芭樂 綜合水果 = 桃子、梨子、橘子 水果雞尾酒 = 桃子、梨子、葡萄、鳳梨、櫻桃 *非全穀