



30th Street Senior Center

2024 年 6 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 燉豬肉 沙拉 全麥捲 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬 人造奶油
3 薑椒牛肉 全穀物大蒜麵條 蘿蔔 扁豆湯 新鮮橘子 牛奶	4 魚佐蒔蘿醬 糙米抓飯 青豆佐紅辣椒 新鮮梨子 牛奶	5 肉汁肉餅 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 全麥捲/人造奶油 新鮮橘子 牛奶	6 香茅豬肉 糙米 蔬菜 拌黃瓜 沙拉佐醬 新鮮梨子 牛奶	7 肉丸 佐蜂蜜薑醬 糙米 蔬菜 熱帶水果 牛奶	8 雞肉玉米巧達濃湯 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油
10 雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 新鮮時令水果 牛奶	11 白豆辣椒 馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶	12 香菜菜姆魚 糙米 玉米佐甜椒 蔬菜湯 新鮮梨子 牛奶	13 辣椒牛肉 西班牙糙米 斑豆 豌豆和胡蘿蔔 新鮮橘子 牛奶	14 雞肉佐奶油醬 糙米 蔬菜 沙拉 新鮮香蕉 牛奶 義大利沙拉醬	15 牛肉蔬菜湯 全穀物通心粉 菠菜沙拉 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬
17 檸檬雞 糙米抓飯 青豆 扁豆腐嘴豆湯 新鮮橘子 牛奶	18 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉佐醬 全麥麵包 新鮮時令水果 牛奶 綠花椰菜奶油湯	19 魚佐蒔蘿醬 佐蒔蘿醬 糙米抓飯 花椰菜 新鮮蘋果 牛奶	20 蔬菜蛋餅 玉米配利馬豆 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	21 牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	22 雞肉玉米餅湯 沙拉 全麥玉米片 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬
24 魚肉佐托斯卡奶油醬 米粒麵 蔬菜 白腰豆湯 新鮮橘子 牛奶	25 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲/人造奶油 鳳梨 牛奶	26 豬肉 西班牙糙米 斑豆 蔬菜湯 100% 柳橙汁 牛奶 墨西哥肉醬	27 綠花椰菜牛肉佐毛豆 糙米 利馬豆 蘿蔔 菠菜沙拉佐醬 新鮮橘子 牛奶	28 雞肉佐醬 全穀物大蒜麵條 蔬菜 新鮮時令水果 牛奶	29 牛肉薏仁湯 沙拉 全麥麵包 水果 牛奶 義大利沙拉醬 人造奶油

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。