




30th Street Senior Center

2026 年 1 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1	2
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services			元旦休息，不對外開放	新年大餐 阿爾弗雷多雞肉 全麥義大利麵 綠花椰菜和花椰菜 沙拉 新鮮水果 牛奶 沙拉醬 蘋果派
5 香菜菜姆吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮蘋果 牛奶	6 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	7 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	8 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	9 雞肉炒麵 加州什錦蔬菜 調味拌沙拉 全麥芝麻麵 新鮮橘子 牛奶
12 摩洛哥檸檬雞 青豆 扁豆和鷹嘴豆 豆子湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	13 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	14 雞 脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	15 墨西哥牧場烤豬肉 洋蔥與香菜 黑豆 全麥玉米餅 柑橘和 鳳梨 牛奶	16 墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
19 馬丁路德金紀念日休業	20 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶	21 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	22 牛肉炒花椰菜 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	23 羅旺斯風味雞肉 厚切馬鈴薯角 加州什錦蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶
26 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	27 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	28 維拉克魯斯風味鱈魚 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	29 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	30 坦都里雞肉 咖哩扁豆 ^迷你蒜味烤餅 柑橘 牛奶

