





30th Street Senior Center

五月 2023

星期一 1	星期二 2	星期三 3	星期四 4	星期五 5	星期六/ 冷凍食品 6
橙渍烤鸡 香菜糙米饭 花椰菜 咖喱菜花汤 新鲜梨子 牛奶	奶油肉汁配牛肉和火鸡 蒜香土豆泥 全麦面包 胡萝卜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	土豆酥皮炸鱼 配柠檬 糙米抓饭 花椰菜汤 菠萝罐头 牛奶	蔬菜煎蛋饼 全麦面包 (2) (前菜提供什锦蔬菜) 豌豆和胡萝卜 新鲜香蕉 牛奶 果冻 (2)	五月五节餐 玉米粉蒸猪肉 西班牙糙米饭 西兰花 黑豆玉米沙拉 新鲜时令水果 牛奶	椰香咖喱鸡 香米饭 青豆 加州什锦蔬菜 什锦水果 牛奶
8	9	10	11	12	13
蒜香鸡肉 意大利米粒面 白腰豆汤 鲜橙 牛奶	火鸡胸肉配肉汁 全谷物面包条 青豌豆 蒜香土豆泥 拌沙拉 新鲜梨子 牛奶 牧场沙拉酱	巴哈鸡 香菜糙米饭 黑豆 蔬菜汤 新鲜梨子 牛奶	花椰菜牛肉 糙米饭 花椰菜和胡萝卜 利马豆 新鲜香蕉 牛奶	叉烧肉 全谷物大蒜面条 亚洲什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶	烤鱼配芝麻酱 亚洲糙米饭 卷心菜 菠菜沙拉 100% 纯蔓越莓汁 牛奶 牧场沙拉酱
15	16	17	18	19	20
维拉克鲁斯烤鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	墨西哥安祖辣椒铁板鸡肉 全麦玉米饼 节日什锦蔬菜 菠菜沙拉 新鲜香蕉 牛奶 牧场沙拉酱	猪肉配苹果蔓越莓酱 糙米饭 球芽甘蓝 卷心菜汤 新鲜梨子 牛奶	香茅鸡肉 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	牛肉捞面 (前菜提供蒜香面条) 胡萝卜 青豆 热带水果 牛奶	炒猪肉 菠萝炒糙米饭 青豌豆配红椒 胡萝卜沙拉 新鲜香蕉 牛奶 意大利沙拉酱
22	23	24	25	26	27
芝麻姜烤猪肉 全谷物大蒜面条 花椰菜 胡萝卜汤 新鲜梨子 牛奶	牛肉配蘑菇 全谷物面包条 混合蔬菜 什锦水果 牛奶 黄油	鸡腿肉配魔力酱 西班牙糙米饭 加州什锦蔬菜 玉米 鲜橙 牛奶	克里奥尔鱼 糙米饭 利马豆 菜花 新鲜时令水果 牛奶	马尔萨酒酿炖鸡肉 全谷物通心粉 菠菜 热带水果 牛奶	大豆玉米卷饼 (前菜配全麦薄饼) 花椰菜 胡萝卜 100% 苹果汁 牛奶
29 - 冷凍食品/ 冷凍食品	30	31	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>  <p>TRIO Community Meals an elior company</p>		
姜椒牛肉 全谷物大蒜面条 菜花 青豌豆 新鲜时令水果 牛奶	土豆酥皮炸鱼 配茴香酱 糙米饭 青豆配红椒 新鲜梨子 牛奶	烘肉卷配肉汁 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 大麦蔬菜汤 新鲜香蕉 牛奶 黄油			