





30th Street Senior Center

# 2024年12月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
2 芝麻薑豬肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 新鮮梨子 牛奶	3 蘑菇燉牛肉 蔬菜 菠菜沙拉 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	4 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	5 魚佐檸檬香草醬  馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	6 火雞肉丸佐肉汁 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶	7 香菜燉豬肉  沙拉 全麥捲 水果 牛奶 沙拉醬 人造奶油	
9 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	10 魚佐蒜蘿醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	11 火雞肉餅肉汁 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 雜糧麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	12 香茅豬肉 蔬菜 沙拉 糙米 新鮮香蕉 牛奶 沙拉醬	13 素食夏威夷花園肉球  蔬菜 糙米 鳳梨 牛奶	14 雞肉玉米巧達湯配香蔥配菜  菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油	
16 香菜菜姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	17 素食西南辣義大利麵  青豆佐甜椒 蔬菜 (主菜中有全穀物) 新鮮蘋果 牛奶	18 雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 (主菜中有糙米) 新鮮橘子 牛奶	19 辣椒牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 熱帶水果 牛奶	20 聖誕節餐 焗火腿 全麥捲 蒜香土豆泥 歐芹胡蘿蔔 柑橘 低脂牛奶 糖霜餅乾 人造奶油	21 牛肉蔬菜湯配歐芹配菜  菠菜沙拉 全穀物通心粉 水果 牛奶 沙拉醬	
23 檸檬雞 青豆 扁豆腐嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	24 馬鈴薯皮鱈魚佐醬  花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	25 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 沙拉醬 蘋果派	26 蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	27 牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	28 雞肉玉米餅湯配香菜配菜  沙拉 全麥玉米片 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬	
30 義式白醬九層塔魚 蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	31 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>				 <p>TRIO Community Meals an elior company</p>
<p>該計畫的部分資金來自舊金山山市縣殘疾與老齡化服務部，主要針對年滿 60 歲的人士。</p>						