



on LOK[®]
where seniors embrace life

30th Street Senior Center

飯堂 2021 二月

225-30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6
墨式牛肉 斑豆 雜菜 什錦果汁 鮮果	牛肉餅/肉汁 薯蓉 雜菜 田園沙律 鮮果	焗火雞 / 蘑菇汁 有味飯 青豆 春季蔬菜沙律 鮮果	墨式雞 飯與豆 玉米 田園沙律 鮮果	西蘭花牛肉 糙米飯 (西蘭花) 蔬菜沙律 橘類水果	廚師特選 什錦果汁 鮮果
8	9	10	11	12	13
焗魚片/塔塔醬 有味飯 雜菜 什錦果汁 鮮果	墨式魚 糙米飯 西蘭花, 椰菜花 田園沙律 鮮果	墨式烤雞柳 黑豆 青椒, 洋葱 蔬菜沙律 麵粉玉米餅 鮮果	焗豬里脊/蘋果, 酸果蔓 紅薯蓉 抱子甘藍菜 春季蔬菜沙律 橘類水果	火雞肉丸 / 肉汁 意粉 雜菜 菠蘿椰菜沙律 鮮果	廚師特選 什錦果汁 鮮果
總統日 15	16	17	18	19	20
雞玉米羹 (玉米糝) 雜菜 什錦果汁 鮮果	芝士意式水餃 / 茄味醬 (意粉) 雜菜 蔬菜沙律 梨果	墨式霧尼雞 墨西哥飯 椰菜, 紅蘿蔔 田園沙律 鮮果	燉牛肉 / 肉汁 薯蓉 青豆, 洋葱仔 蔬菜沙律 橙	克里奧爾式魚 白飯 冬季雜菜 春季蔬菜沙律 鮮果	廚師特選 什錦果汁 鮮果
22	23	24	25	26	27
馬沙拉(酒)雞 馬鈴薯粒 菠菜 什錦果汁 鮮果	香蒜雞 烤馬鈴薯 西蘭花 春季蔬菜沙律 鮮果	牛肉餅 / 肉汁 芝士焗薯片 青豆, 紅蘿蔔 芝士生菜沙律 鮮果	焗魚 / 塔塔醬 白飯 青豆角 田園沙律 鮮果	意式茄汁火雞 意粉 雜菜 蔬菜沙律 鮮果	廚師特選 什錦果汁 鮮果



二月
2021



該耆英營養服務是提供給所有60歲或以上的人士使用

每餐包含1%低脂奶。

該服務是由老齡和成人服務處部分資助