On Lok 30th Street Senior Center
225-30th Street, San Francisco, CA 94131 (415) 550-2210

on LOK® where seniors embrace life | 30th Street Senior Center 2024 年 5 月

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4
		香菜萊姆魚 糙米 玉米佐甜椒 蔬菜湯 新鮮梨子 牛奶	辣椒牛肉 西班牙糙米 斑豆 豌豆和胡蘿蔔 新鮮橘子 牛奶	五月五日節餐點 豬肉塔馬利 香菜糙米飯 綠花椰菜 黑豆配玉米沙拉 新鮮時令水果 牛奶	牛肉蔬菜湯 全穀物通心粉 菠菜沙拉 新鮮時令水果 牛奶 沙拉醬
6	7	8	9	10	11
檸檬雞 糙米抓飯 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 新鮮橘子 牛奶	牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮時令水果 牛奶 義大利沙拉醬	魚 佐蒔蘿醬 糙米抓飯 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 新鮮蘋果 牛奶	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	牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	雞肉玉米餅湯 沙拉 全麥玉米片 新鮮橘子 牛奶 牧場沙拉醬
13	14	15	16	17	18
魚肉佐托斯卡奶油醬 米粒麵 蔬菜 白腰豆湯 新鮮橘子 牛奶	肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲配人造奶油 鳳梨 牛奶	豬肉 西班牙糙米 斑豆 蔬菜湯 100% 柳橙汁 牛奶 墨西哥肉醬	綠花椰菜牛肉佐毛豆 糙米 利馬豆 蘿蔔 菠菜沙拉佐牧場沙拉醬 新鮮橘子 牛奶	雞肉佐醬 全穀物大蒜麵條 蔬菜 新鮮時令水果 牛奶	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
20	21	22	23	24	25
蘋果酒紅燒肉 風味全穀物麵 蔬菜 羽衣甘藍湯 新鮮梨子 牛奶	魚肉佐番茄胡椒醬 糙米 菠菜 黑豆湯 新鮮蘋果 牛奶	藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 法國青豆 全麥麵包 新鮮時令水果 牛奶 人造奶油	炒豬肉 香菜糙米飯 青豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 新鮮梨子 牛奶	烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 沙拉佐沙拉醬 全麥捲配人造奶油 新鮮時令水果 牛奶	雞肉蔬菜湯 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮時令水果 牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油
27	28	29	30	31	
牛肉佐香菇 全穀物麵條 蔬菜 菠菜沙拉 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬	芝麻薑豬肉 全穀物大蒜麵條 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 新鮮梨子 牛奶	雞肉佐胡椒醬 糙米 斑豆 玉米巧達濃湯 新鮮橘子 牛奶	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	火雞肉丸佐肉汁 全穀物通心粉 小甘藍 新鮮梨子 牛奶	

TRIO Community Meals
Nourishment through compassionate care.

該計畫的部分資金來自舊金山市縣殘疾與老齡化服務部，主要針對年滿 60 歲的人士。

代表該餐鈉含量 >1000mg