



30th Street Senior Center

2026 年 10 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
  SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services			1 傳統古巴燉牛肉 青豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	2 大溪地風味雞 加州什錦蔬菜 調味拌沙拉 全穀物芝麻麵 新鮮梨子 牛奶
5 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	6 牛肉尖佐肉汁 芝士韭菜馬鈴薯 胡蘿蔔 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶	7 地中海烤馬鈴薯 脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	8 豬肉墨西哥燒烤配 洋葱和香菜 *五香白米飯 黑豆 全麥玉米餅 柑橘 牛奶	9 墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
12 薑黃吳郭魚 卡布里什錦蔬菜 番茄奶油湯 *米粒麵 新鮮橘子 牛奶	13 烤雞配肉汁 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	14 墨西哥燉豬肉 配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 蘋果醬 牛奶	15 牛肉炒綠花椰菜 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	16 普羅旺斯風味雞 薯角 加州什錦蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶
19 意式香煎豬腰肉 鄉村什錦蔬菜 羽衣甘藍湯 調味全穀筆管麵 柑橘 牛奶	20 牛肉披薩砂鍋 歐芹胡蘿蔔 綠花椰菜配紅辣椒 全麥麵包 蘋果醬 牛奶	21 三文魚肉餅配 檸檬迷迭香醬 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	22 炒豆腐 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	23 唐社里雞 咖喱扁豆 花椰菜 *迷你蒜香印度烤餅 蘋果醬 牛奶
26 照燒雞肉 綠花椰菜 紅辣椒濃湯 全穀物蒜蓉麵 新鮮梨子 牛奶	27 藥草焗牛肉 檸檬大蒜青豆 全穀意粉 柑橘 牛奶	28 黏果酸漿雞大腿 黑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	29 燉牛肉 綠花椰菜 大麥焗飯 熱帶水果 牛奶	30 吳郭魚配 檸檬香草醬 小甘藍 *米粒麵 新鮮香蕉 牛奶

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。