



30th Street Senior Center

2026 年 8 月

星期一 3	星期二 4	星期三 5	星期四 6	星期五 7
香菜菜姆吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮蘋果 牛奶	素食肉丸 什錦蔬菜 利馬豆 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 鳳梨塊 牛奶	傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	雞肉炒麵 加州什錦蔬菜 調味拌沙拉 全穀物芝麻麵 新鮮梨子 牛奶
10 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	11 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 胡蘿蔔 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 果凍	12 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	13 豬肉墨西哥燒烤 洋蔥和香菜 黑豆 全麥玉米餅 柑橘配 鳳梨 牛奶	14 墨西哥烤牛肉 什錦蔬菜 土豆丁 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶
17 香蒜醬吳郭魚 卡布里什錦蔬菜 番茄奶油湯 *米粒麵 新鮮橘子 牛奶	18 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	19 墨西哥燉豬肉 配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 西班牙糙米 100% 柳橙汁 牛奶	20 牛肉炒綠花椰菜 胡蘿蔔配利馬豆 糙米 新鮮蘋果 牛奶	21 法式香草燴雞 薯角 加州什錦蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油
24 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 新鮮橘子 牛奶	25 牛肉披薩砂鍋 歐芹胡蘿蔔 綠花椰菜配紅辣椒 全麥麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油，帕馬森起司	26 薇拉克魯茲風味鱈魚 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	27 炒豬肉 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	28 唐杜里雞 咖喱扁豆 *迷你蒜香印度烤餅 柑橘 牛奶
31 照燒雞肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物蒜蓉麵 新鮮梨子 牛奶	 			