





30th Street Senior Center

2023 年 12 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>			 <p>TRIO Community Meals an elior company</p>		<p>1</p> <p>蔬菜煎蛋饼 全麦面包 (2) (前菜提供什锦蔬菜) 豆煮玉米 新鲜香蕉 牛奶 果冻 (2)</p>	<p>2</p> <p>蒙古鸡块 糙米饭 玉米粒 加州什锦蔬菜 新鲜梨子 牛奶</p>
<p>4</p> <p>托斯卡纳肉丸 意大利米粒面 白腰豆汤 鲜橙 牛奶</p>	<p>5</p> <p>火鸡胸肉配肉汁 全麦卷 土豆泥 青豆玉米 新鲜时令水果 牛奶 黄油</p>	<p>6</p> <p>烤手撕猪肉 西班牙糙米饭 斑豆 蔬菜汤 蔓越莓汁 牛奶 塔克饼酱</p>	<p>7</p> <p>花椰菜牛肉 糙米饭 胡萝卜 利马豆 什锦水果 牛奶</p>	<p>8</p> <p>叉烧鸡肉 全谷物大蒜面条 日本什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶</p>	<p>9</p> <p>烤罗非鱼配芝麻酱 糙米饭 卷心菜 胡萝卜葡萄干沙拉 新鲜时令水果 牛奶</p>	
<p>11</p> <p>维拉克鲁斯烤罗非鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶</p>	<p>12</p> <p>香草焗烤牛肉 全麦面包 蒜香土豆泥 法国青豆 新鲜时令水果 牛奶 黄油</p>	<p>13</p> <p>苹果酒炖肉 调味全麦面 乡村什锦蔬菜 甘蓝汤 新鲜梨子 牛奶</p>	<p>14</p> <p>烤箱炸鸡 全麦卷 花椰菜 帕玛森芝士土豆 新鲜时令水果 牛奶 黄油</p>	<p>15</p> <p>牛肉捞面 (前菜提供蒜香面条) 什锦蔬菜 热带水果 牛奶</p>	<p>16</p> <p>炒猪肉 香菜糙米饭 青豌豆配红椒 胡萝卜黄瓜沙拉 菠萝罐头 牛奶</p>	
<p>18</p> <p>芝麻姜烤猪肉 全谷物大蒜面条 花椰菜 胡萝卜汤 菠萝罐头 牛奶</p>	<p>19</p> <p>炖牛肉蘑菇 糙米饭 混合蔬菜 什锦水果 牛奶</p>	<p>20</p> <p>圣诞餐 牛肉块配蘑菇浇汁 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 胡萝卜 新鲜时令水果 糖霜曲奇 牛奶 黄油</p>	<p>21</p> <p>金枪鱼炸丸子配柠檬香草酱 糙米饭 利马豆 花椰菜沙拉 新鲜时令水果 牛奶</p>	<p>22</p> <p>大豆玉米卷饼 (前菜配全麦薄饼) 玉米粒 节日什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶</p>	<p>23</p> <p>马尔萨酒酿炖鸡肉 全谷物通心粉 意大利什锦蔬菜 热带水果 牛奶</p>	
<p>25</p> <p>烘肉卷配肉汁 全麦卷 大麦蔬菜汤 鲜橙 牛奶 黄油</p> <p>节假日休息</p>	<p>26</p> <p>土豆皮鳕鱼配苜蓿酱 糙米饭 青豆配红椒 新鲜香蕉 牛奶</p>	<p>27</p> <p>姜椒牛肉 全谷物大蒜面条 扁豆汤 新鲜时令水果 蔓越莓汁 牛奶</p>	<p>28</p> <p>蜂蜜姜汁蔬菜肉丸 (素食) 糙米饭 菠菜沙拉 热带水果 牛奶 意大利沙拉酱</p>	<p>29</p> <p>塔克饼火鸡肉 墨西哥糙米 番薯 什锦水果 牛奶</p>	<p>30</p> <p>香茅猪肉 糙米饭 加州什锦蔬菜 黄瓜沙拉 新鲜梨子 牛奶</p>	