



30th Street Senior Center

2024 年 8 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 			1 吳郭魚佐檸檬香草醬	2 悶火雞肉丸 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子 牛奶	3 燉豬肉配香菜配菜 沙拉 全麥捲 水果 牛奶 沙拉醬
			5 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	6 吳郭魚配時蔬醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	7 肉汁火雞胸肉餅 馬鈴薯泥 蔬菜 薏仁蔬菜湯 雜糧麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油
12 香菜菜姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	13 素食西南辣義大利麵 青豆佐甜椒 蔬菜 (主菜中有全穀物) 新鮮蘋果 牛奶	14 雞肉糙米飯 整顆玉米 羽衣甘藍湯 (主菜中有糙米) 新鮮橘子 牛奶	15 牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 熱帶水果 牛奶	16 雞肉佐醬 蔬菜 沙拉佐醬 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	17  牛肉蔬菜湯配歐芹配菜 菠菜沙拉 全穀物通心粉 水果 牛奶 沙拉醬
19 檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	20 牛肉佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 菠菜沙拉 全麥麵包 新鮮梨子 牛奶 沙拉醬	21 馬鈴薯皮鱈魚佐醬 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	22 蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	23 牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	24 雞肉玉米餅湯配香菜配菜 沙拉 全麥玉米片 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬
26 義式白醬九層塔魚 蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	27 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶	28 豬肉配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 糙米配番茄 100% 柳橙汁 牛奶	29 綠花椰菜牛肉佐毛豆 胡蘿蔔配利馬豆 菠菜沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 牧場醬	30 雞肉佐醬 蔬菜 全穀物大蒜麵條 新鮮蘋果 牛奶	31  牛肉薏仁湯配歐芹配菜 沙拉 全麥麵包 水果 牛奶 沙拉醬 人造奶油