





30th Street Senior Center

2025 年 4 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 香草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 新鮮香蕉牛奶 人造奶油	2 烤箱炸雞 綠花椰菜 帕馬森起司馬鈴薯 全麥捲 鳳梨塊 牛奶 人造奶油	3 炒豬肉炒豬肉 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	4 維拉克魯斯吳郭魚 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	5 雞肉蔬菜湯 配蔥花配菜 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油
7 照燒雞肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 新鮮梨子牛奶	8 燉牛肉配香菇 什錦蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子牛奶	9 粘果酸漿鸡背 斑豆 玉米浓汤 糙米 新鮮橘子牛奶	10 火雞肉丸配馬里納拉醬 小甘藍 全穀物通心粉 新鮮梨子牛奶	11 檸檬魚 香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉牛奶	12 豬肉湯 香菜配菜 拌沙拉 全麥捲 新鮮橘子牛奶 義大利沙拉醬 人造奶油
14 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子牛奶	15 吳郭魚配蒜蓉醬 青豆配紅甜椒 糙米抓飯 新鮮梨子牛奶	16 芒果烤雞 什錦蔬菜 薏仁蔬菜湯 糙米 新鮮橘子牛奶	17 香茅豬肉 什錦蔬菜 拌黃瓜 糙米 新鮮橘子牛奶	18 紅腰豆 加州什錦蔬菜 肯瓊糙米飯 新鮮香蕉牛奶	19 雞肉玉米巧達濃湯 配蔥花配菜 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子牛奶 牧場沙拉醬 人造奶油
21 香菜菜姆 吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子牛奶	22 素食西南辣義大利麵 青豆配甜椒 什錦蔬菜 WG 義大利麵 (主菜中) 新鮮蘋果牛奶	23 雞肉炒糙米 整顆玉米 羽衣甘藍湯 糙米 (主菜中) 新鮮橘子牛奶	24 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 熱帶水果 牛奶	25 至尊雞肉 加州什錦蔬菜 拌沙拉 全麥麵包 新鮮橘子牛奶 人造奶油 沙拉醬	26 牛肉蔬菜湯配歐芹配菜 菠菜沙拉 全穀物通心粉 新鮮橘子牛奶 沙拉醬
28 摩洛哥檸檬雞肉 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子牛奶	29 牛肉尖佐肉汁 蒜香馬鈴薯泥 蘿蔔 全麥麵包 新鮮梨子牛奶 果凍	30 雞脆皮鱈魚 花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果牛奶	 <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>  代表該餐鈉含量 >1000mg。		

