



30th Street Senior Center

2024年11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 素食夏威夷花園肉球	2 雞肉玉米巧達湯配香蔥配菜
				蔬菜 糙米 鳳梨 牛奶	菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油
4 香菜萊姆吳郭魚 玉米佐甜椒 蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	5 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	6 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	7 牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 熱帶水果 牛奶	8 雞肉佐醬 蔬菜 沙拉 全穀物全麥螺旋麵 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	9 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
11 檸檬雞 青豆 扁豆鷹嘴豆湯 糙米抓飯 新鮮橘子 牛奶	12 牛肉尖肉汁 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	13 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	14 蔬菜蛋餅 蔗糖 (主菜中的什錦蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	15 牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	16 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
18 義式白醬九層塔魚 蔬菜 白腰豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	19 肉汁火雞胸肉 馬鈴薯泥 青豆玉米 全麥捲 鳳梨 牛奶 人造奶油	20 豬肉佐莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 糙米配胡椒 100% 柳橙汁 牛奶	21 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 沙拉醬	22 叉燒雞肉 蔬菜 全穀物大蒜麵條 新鮮蘋果 牛奶	23 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
25 豬肉佐龍蒿醬 蔬菜 羽衣甘藍湯 風味全穀物麵 新鮮橘子 牛奶	26 藥草焗牛肉 蒜香馬鈴薯泥 小甘藍 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	27 魚肉佐胡椒醬 菠菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	28 感恩節餐點 火雞肉佐肉汁 蔓越莓醬 全麥麵包醬 歐芹胡蘿蔔 青豆 柑橘 牛奶 南瓜派	29 烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油 沙拉醬	30 雞肉蔬菜餅湯配香蔥配菜 菠菜沙拉 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬 人造奶油