



30th Street Senior Center

2023 年 9 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六/ 热饭菜
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services				1 鸡胸肉 全麦卷 烤土豆 什锦水果 牛奶 黄油	2 巴伦西亚鸡肉 全谷物通心粉 花椰菜 新鲜梨子 牛奶
4 冷冻食品 劳动节餐 汉堡肉饼 生菜和西红柿 全麦汉堡圆面包 炸薯球 胡萝卜 鲜橙 无花果夹心饼干 牛奶 番茄酱	5 摩洛哥柠檬鸡 糙米抓饭 扁豆和鹰嘴豆汤 什锦水果 牛奶	6 土豆皮鳕鱼配莳萝酱 糙米抓饭 奶油花椰菜汤 鲜橙 牛奶	7 烤肉 (牛肉) 小麦粉玉米饼 什锦蔬菜 热带水果 牛奶 生菜碎和西红柿	8 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)	9 蒙古鸡块 糙米饭 玉米粒 加州什锦蔬菜 新鲜梨子 牛奶
11 托斯卡纳肉丸 意大利米粒面 白腰豆汤 鲜橙 牛奶	12 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	13 猪肉肉丝 西班牙糙米 斑豆 蔬菜汤 蔓越莓汁 牛奶 塔科酱	14 西兰花牛肉 糙米 萝卜 利马豆 混合水果 牛奶	15 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	16 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
18 维拉克鲁斯烤罗非鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	19 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	20 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	21 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	22 牛肉捞面 (前菜提供蒜香面条) 什锦蔬菜 热带水果 牛奶	23 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
25 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	26 炖牛肉蘑菇 糙米饭 混合蔬菜 什锦水果 牛奶	27 拉丁传统餐 鸡大腿带痣 玉米片 斑豆 墨西哥玉米 鲜橙 墨西哥布丁 牛奶	28 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	29 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	30 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