



30th Street Senior Center

# 六月 2023

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六- 冷冻餐
 			1	2	3
			普罗旺斯鸡肉 糙米抓饭 玉米 菠菜沙拉 鲜橙 牛奶 意大利沙拉酱	火鸡塔克饼 全麦玉米饼 番薯 热带水果 牛奶 塔克饼酱	炸鱼三明治 全谷物汉堡面包 花椰菜 新鲜时令水果 牛奶 塔塔酱
5	6	7	8	9	10
香菜酸橙鱼 香米饭 加州蔬菜汤 新鲜时令水果 牛奶	烤鸡肉串 全谷物晚餐卷 烤土豆 热带水果 牛奶 黄油	泰式椰香咖喱火鸡 糙米饭 玉米配甜椒 甘蓝汤 新鲜时令水果 牛奶	古巴烩牛肉 西班牙糙米饭 黑豆 菠菜沙拉 鲜橙 牛奶 意大利沙拉酱	巴伦西亚鸡肉 全谷物通心粉 球芽甘蓝 新鲜梨子 牛奶	素食辣椒 玉米面包 什锦蔬菜 鲜橙 牛奶
12	13	14	15	16	17
橙渍烤鸡 香菜糙米饭 花椰菜 咖喱菜花汤 新鲜梨子 牛奶	奶油肉汁配牛肉和火鸡 蒜香土豆泥 全麦面包 胡萝卜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	土豆酥皮炸鱼 配柠檬 糙米抓饭 花椰菜 菠萝罐头 牛奶	蔬菜煎蛋饼 全麦面包 (2) (前菜提供什锦蔬菜) 豌豆和胡萝卜 新鲜香蕉 牛奶 果冻 (2)	烤肉 (牛肉) 全麦玉米饼 斑豆 鲜橙 牛奶 生菜碎和西红柿	椰香咖喱鸡 香米饭 青豆 加州什锦蔬菜 什锦水果 牛奶
19 冷冻餐	20	21	22	23	24
蒜香鸡肉 意大利米粒面 球芽甘蓝 鲜橙 牛奶	花椰菜牛肉 糙米饭 花椰菜和胡萝卜 利马豆 新鲜香蕉 牛奶	巴哈鸡 香菜糙米饭 黑豆 蔬菜汤 新鲜梨子 牛奶	火鸡胸肉配肉汁 全谷物面包条 青豌豆 蒜香土豆泥 拌沙拉 新鲜梨子 牛奶 牧场沙拉酱	叉烧肉 全谷物大蒜面条 亚洲什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶	烤鱼配芝麻酱 亚洲糙米饭 卷心菜 菠菜沙拉 100% 纯蔓越莓汁 牛奶 牧场沙拉酱
26	27	28	29	30	
维拉克鲁斯烤鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	墨西哥安祖辣椒铁板鸡肉 全麦玉米饼 节日什锦蔬菜 菠菜沙拉 新鲜香蕉 牛奶 牧场沙拉酱	猪肉配苹果蔓越莓酱 糙米饭 球芽甘蓝 卷心菜汤 新鲜梨子 牛奶	香茅鸡肉 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	牛肉捞面 (前菜提供蒜香面条) 胡萝卜 青豆 热带水果 牛奶	

This Program is partially funded by City & County of SF Dept of Disability and Aging Services and is available to individuals 60 years and older.