






30th Street Senior Center

2025 年 5 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services  代表該餐鈉含量 >1000mg。					
			1 綠花椰菜牛肉佐毛豆 玉米、胡蘿蔔配利馬豆 菠菜沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 牧場醬	2 馬沙拉雞 義大利什錦蔬菜 全穀物通心粉 新鮮橘子 牛奶	3 牛肉薏仁湯配 歐芹配菜 春季什錦沙拉 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 義大利沙拉醬 人造奶油
5 豬肉佐龍蒿醬 鄉村什錦蔬菜 羽衣甘藍湯 風味全穀物麵 新鮮橘子 牛奶	6 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	7 橄欖番茄吳郭魚， 和酸豆醬 什錦蔬菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	8 炒豬肉 豌豆配紅辣椒 胡蘿蔔黃瓜沙拉 香菜糙米飯 新鮮蘋果 牛奶	9 烤箱炸雞 帕馬森起司馬鈴薯 綠花椰菜 全麥捲 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	10 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
12 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	13 蘑菇燉牛肉 什錦蔬菜 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶	14 黏果酸漿雞大腿 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	15 檸檬吳郭魚 香草醬 加州什錦蔬菜 米粒麵 新鮮香蕉 牛奶	16 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	17 豬肉湯配 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
19 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	20 吳郭魚配蒜蓉醬 青豆配 紅甜椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	21 芒果烤雞 什錦蔬菜 糙米 新鮮橘子 牛奶	22 香茅豬肉 什錦蔬菜 拌沙拉 糙米 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	23 紅腰豆 加州什錦蔬菜 青瓊糙米飯 鳳梨塊 牛奶	24 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
26 香菜萊姆 吳郭魚 玉米甜椒 加州蔬菜湯 糙米 新鮮梨子 牛奶	27 香蒜醬義大利餃和麵配 義大利卷豆 什錦蔬菜 全麥麵包 新鮮橘子 牛奶 人造奶油	28 墨西哥醬雞 整顆玉米 羽衣甘藍湯 香草糙米飯 新鮮橘子 牛奶	29 傳統古巴燉牛肉 豌豆和胡蘿蔔 香菜糙米飯 混合水果 牛奶	30 雞肉糙米飯 加州什錦蔬菜 拌沙拉 糙米（主菜中） 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	31 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