



# 30th Street Senior Center

# 2024 年 10 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 牛肉尖佐肉汁 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	2 馬鈴薯皮鱈魚  花椰菜 綠花椰菜奶油湯 糙米抓飯 新鮮蘋果 牛奶	3 蔬菜蛋餅 蔬菜 (主菜中的蔬菜) 全麥麵包 新鮮香蕉 牛奶 果凍	4 牛肉 土豆丁 蔬菜 全麥玉米餅 新鮮橘子 牛奶	5 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
7 義式白醬九層塔魚 蔬菜 豆湯 米粒麵 新鮮橘子 牛奶	8 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	9 豬肉配綠莎莎醬 斑豆 蔬菜湯 糙米配番茄 100% 柳橙汁 牛奶	10 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 牧場醬	11 大蒜雞 蔬菜 全穀物大蒜麵條 新鮮蘋果 牛奶	12 牛肉惹仁湯配歐芹配菜  沙拉 全麥麵包 水果 牛奶 沙拉醬 人造奶油
14 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	15 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	16 魚佐醬 菠菜 黑豆湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	17 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	18 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	19 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
21 芝麻薑豬肉 綠花椰菜 胡蘿蔔湯 全穀物大蒜麵條 新鮮梨子 牛奶	22 牛肉佐香菇 蔬菜 菠菜沙拉 全穀物麵條 新鮮橘子 牛奶 沙拉醬	23 黏果酸漿雞 斑豆 玉米巧達濃湯 糙米 新鮮橘子 牛奶	24 魚佐檸檬香草醬  馬鈴薯泥 蔬菜 全麥捲 新鮮香蕉 牛奶 人造奶油	25 萬聖節慶祝 雞肉佐蘋果酸辣醬 小甘藍 地瓜丁 全麥捲 柑橘 牛奶 奧利奧餅乾 人造奶油	26 酪梨豬肉湯配香菜配菜  沙拉 全麥捲 水果 牛奶 沙拉醬 人造奶油
28 薑椒牛肉 蘿蔔 扁豆湯 全穀物大蒜麵條 新鮮橘子 牛奶	29 魚佐時蔬醬 青豆佐紅辣椒 糙米抓飯 新鮮梨子 牛奶	30 火雞肉餅佐肉汁 馬鈴薯泥 蔬菜 惹仁蔬菜湯 雜糧麵包 新鮮蘋果 牛奶 人造奶油	31 香茅豬肉 蔬菜 沙拉 糙米 新鮮香蕉 牛奶 沙拉醬		



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
**Department of Disability  
and Aging Services**