



週一

週二

週三

週四

週五

週六

<p>1 烤雞 烤馬鈴薯、蒸玉米、全麥麵包捲或麵包、梨子杯</p>	<p>2 肉丸湯 胡蘿蔔、芹菜丁、黃南瓜和番茄玉米餅 (2張) 香蕉</p>	<p>3 蒜蓉香料烤魚 地瓜、醃高麗菜、熱帶水果</p>	<p>4 墨西哥砂鍋 碎牛肉、玉米餅、玉米、起司、黑豆、墨西哥番茄莎莎醬、柳橙</p>	<p>5 烤蔬菜青醬三明治 融化的低脂馬蘇里拉起司、新鮮芝麻菜和羅勒青醬 胡蘿蔔櫛瓜湯、全麥麵包片 (2片)、覆盆子果凍</p>	<p>6</p>
<p>8 蛋炒飯 時令蔬菜、糙米、新鮮蒸花椰菜、桃子杯</p>	<p>9 牛肉辣椒 牛肉碎配豆子、芹菜、番茄醬、羽衣甘藍和玉米麵包、熱帶水果杯</p>	<p>10 手撕豬肉 烤馬鈴薯藜麥佐豌豆和胡蘿蔔, 全麥麵包捲配蘋果醬</p>	<p>11 牛肉吐司 牛肉、生菜、番茄、起司、斑豆、全麥玉米薄餅 (2個) 橘子</p>	<p>12 蔬菜雞湯 雞肉、胡蘿蔔、青菜、豆類、義大利麵、芹菜、番茄、櫛瓜、牡蠣餅乾、甜瓜或新鮮水果</p>	<p>13</p>
<p>15 WW/肉醬義大利麵佐紅甜椒醬 菠菜柳橙沙拉鳳梨杯</p>	<p>16 雞肉海鮮飯 雞肉香腸、全麥/糙米、番茄花調味料、黃瓜番茄沙拉、桃子杯</p>	<p>17 烤魚玉米餅 玉米、番茄、洋蔥和香菜醬, 涼拌高麗菜玉米餅 (2), 香蕉</p>	<p>18 豬肉玉米粥 豬肉、玉米粒、紅綠辣椒、高麗菜、蘿蔔、洋蔥玉米餅 (2個)、鳳梨杯</p>	<p>19 肉餅 馬鈴薯泥、蒸青豆和黃南瓜全麥麵包 (1) 青檸檬凍/橘子</p>	<p>20</p>
<p>22 香蒜雞肉筆管面 混合嫩葉沙拉配櫻桃番茄和時令新鮮水果</p>	<p>23 鮭魚三明治 香腸雞肉扁豆湯, 全麥麵包片 (2片), 橘子杯</p>	<p>24 雞肉玉米餅湯 雞肉、胡蘿蔔和西葫蘆玉米片配香菜甜瓜杯</p>	<p>25 青醬豬肉 黑豆糙米檸檬果凍</p>	<p>26 魚吐司 玉米、番茄、洋蔥和香菜醬, 涼拌高麗菜玉米餅 (2個), 香蕉</p>	<p>27</p>
<p>29 菠菜舒芙蕾 起司、雞蛋、菠菜和櫛瓜糙米生菜三豆沙拉桃子杯</p>	<p>30 牛肉湯 牛肉、胡蘿蔔、高麗菜、馬鈴薯配玉米棒、玉米餅 (2個)、甜瓜杯</p>	<p>每日新鮮製作:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 鮮果飲 (用新鮮水果製成的果汁) • 新鮮製作的沙拉醬 <p>由CLSF工作人員製作: Yulissa</p>			

**CLSF菜單上的菜色可能含有主要食物過敏原。請向工作人員確認菜色成分。 **

部分食品可能缺貨, 需要替換。

這項服務於社區的計畫由舊金山市殘疾和老齡服務部資助。