



**CENTRO LATINO
de SAN FRANCISCO**

EST. 1985

Community inspired nutrition and supportive services



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY

**Department of Disability
and Aging Services**

加州舊金山第15街1656號，郵編94103

更多資訊請致電 415-861-8758

十月
2026

週一

週二

週三

週四

週五

週六

	每日新鮮製作： 淡水 • (用新鮮水果製成的果汁) 新鮮製作的沙拉醬 由CLSF工作人員尤麗莎撰寫		1 香蒜雞肉筆管面 柳橙櫻桃番茄混合春季沙拉	2 雞肉玉米餅湯 雞肉、胡蘿蔔和西葫蘆玉米片，以及香菜甜瓜杯	3
5 素食砂鍋 西葫蘆、菠菜、橄欖、胡蘿蔔、玉米餅和起司；混合蔬菜和甜菜沙拉；柳橙	6 牛肉塔可 牛肉、生菜、番茄、起司、斑豆、玉米餅（2張）、熱帶水果杯	7 青醬豬肉 豌豆胡蘿蔔糙米甜瓜杯	8 雞肉黑豆玉米餅 雞肉、黑豆、羅馬生菜絲、番茄、新鮮香菜、蘋果片佐淡龍舌蘭糖漿	9 鮭魚三明治 胡蘿蔔櫛瓜湯、全麥麵包（2個）、橘子杯	10
12 肉丸湯 胡蘿蔔、芹菜丁、黃南瓜和番茄玉米餅（2張）鳳梨	13 雞肉玉米餅 雞肉、生菜、番茄和乳酪，配斑豆、玉米餅（2個）和橘子	14 雞肉蛋炒飯 時令蔬菜、糙米、新鮮蒸花椰菜、桃子杯	15 義大利白豆湯 培根玉米餅（2）桃子杯	16 香脆炸魚 蒜蓉香料醃捲心菜全麥麵包熱帶水果杯	17
19 烤蔬菜火雞青醬三明治 融化的低脂馬蘇里拉起司、新鮮芝麻菜和羅勒香蒜醬鷹嘴豆沙拉配全麥麵包片（2片）橘子	20 豬肉捲餅 豬肉、生菜、番茄和乳酪，配斑豆、玉米餅（2張）和橘子杯	21 肉餅 馬鈴薯泥、新鮮蒸花椰菜、全麥麵包、青檸果凍/熱帶水果	22 香脆炸魚 蒜蓉香料紅薯、醃白菜、甜瓜片	23 墨西哥砂鍋 碎牛肉、玉米餅、玉米和起司、黑豆、墨西哥番茄莎莎醬、檸檬果凍/鳳梨汁	24
26 雞肉沙拉三明治 扁豆湯 WW麵包（2）橘子	27 烤魚玉米餅 玉米、番茄、洋蔥、香菜、酸甜醬、涼拌高麗菜、玉米餅（2張）、鳳梨杯	28 紅醬豬肉丁 烤馬鈴薯胡蘿蔔藜麥配豌豆胡蘿蔔全麥麵包 杏子杯	29 牛肉吐司 牛肉（含生菜、番茄和起司）、斑豆和全麥玉米餅（2張）、新鮮混合莓果杯	30 烤蔬菜火雞青醬三明治 融化的低脂馬蘇里拉起司、新鮮芝麻菜和羅勒香蒜醬鷹嘴豆沙拉配全麥麵包片（2片）橘子	31

**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。