



週一	週二	週三	週四	週五	週六
	1 鮭魚三明治 香腸雞肉扁豆湯，全麥麵包片（2片），橘子杯	2 雞肉玉米餅湯 雞肉、胡蘿蔔和西葫蘆玉米片配香菜甜瓜杯	3 青醬豬肉 黑豆糙米青檸果凍/橘子	4 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	5
7 關閉 勞工節	8 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	9 蒜蓉香料烤魚 地瓜、醃高麗菜、熱帶水果	10 牛肉湯 牛肉、胡蘿蔔、高麗菜、馬鈴薯配玉米棒、玉米餅（2張）、甜瓜杯	11 雞肉阿爾弗雷多焗意麵 雞胸肉和帕瑪森乳酪，橄欖油螺旋面，乾羅勒，蒸西蘭花，檸檬果凍	12
14 雞肉黑豆玉米餅 黑豆、羅馬生菜絲、番茄、新鮮香菜、蘋果片佐淡龍舌蘭糖漿	15 青醬豬肉 黑豆糙米瓜杯	16 肉餅 馬鈴薯泥、蒸青豆和黃南瓜全麥麵包（1）青檸果凍/橘子	17 義大利白豆湯 雞肉香腸玉米餅（2）桃子杯	18 蒜蓉香料烤魚 糙米、醃漬白菜、熱帶水果	19
21 烤雞 烤馬鈴薯、蒸玉米、全麥麵包捲或麵包、梨子杯	22 肉丸湯 胡蘿蔔、芹菜丁、黃南瓜和番茄玉米餅（2張）香蕉	23 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	24 蒜蓉香料烤魚 地瓜、醃高麗菜、熱帶水果	25 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	26
28 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	29 蛋炒飯 時令蔬菜、糙米、新鮮蒸花椰菜、桃子杯	30 手撕豬肉 烤馬鈴薯藜麥配豌豆和胡蘿蔔，全麥麵包卷杏子杯	每日新鮮製作： • 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		

**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。