



週一

週二

週三

週四

星期五

週六

		1 雞肉玉米餅湯 雞肉、胡蘿蔔和西葫蘆玉米片配香菜甜瓜杯	2 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	3 鮭魚三明治 香腸雞肉扁豆湯, 全麥麵包片 (2片), 橘子杯	4
6 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	7 蒜蓉香料烤魚 地瓜、醃高麗菜、熱帶水果杯	8 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	9 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	10 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	11
13 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	14 青醬豬肉 黑豆糙米瓜杯	15 肉餅 馬鈴薯泥、蒸青豆和黃南瓜、全麥麵包、青檸果凍/橘子	16 義大利白豆湯 雞肉香腸玉米餅 (2) 桃子杯	17 蒜蓉香料烤魚 地瓜、醃高麗菜、熱帶水果杯	18
20 烤雞 烤馬鈴薯、蒸玉米、全麥麵包捲或麵包、桃子杯	21 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	22 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/橘子	23 蒜蓉香料烤魚 地瓜、醃高麗菜、熱帶水果杯	24 肉丸湯 胡蘿蔔、芹菜丁、黃南瓜和番茄玉米餅 (2張) 香蕉	25
27 蛋炒飯 時令蔬菜、糙米、新鮮蒸花椰菜、桃子杯	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 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	30 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>每日新鮮製作: 淡水</p> <ul style="list-style-type: none"> (用新鮮水果製成的果汁) <p>新鮮製作的沙拉醬 由CLSFW工作人員尤麗莎撰寫</p>	

**CLSFW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。