



冷冻菜单
2025年3月至8月

Meals on Wheels San Francisco
2142 Jerrold Ave. San Francisco, CA 94124
415-920-1111 | www.mowsf.org

日期	餐点名称	套餐含有	过敏原
3/2, 4/6, 6/15, 7/20, 8/24	奥尔良奶油白酱烩牛绞肉	白芸豆, 法老小麦豆煮玉米, 牛奶、水果	包含: 小麦、大豆、牛奶
3/2, 4/6, 6/15, 7/20, 8/24	早餐焗烤土豆派	炒蛋, 素香肠, 菠菜、蘑菇, 牛奶、面包、水果	包含: 牛奶、鸡蛋、大豆、小麦
3/3, 4/7, 5/12, 6/16, 7/21, 8/25	味噌鳕鱼烧	糙米, 亚洲蔬菜, 牛奶、餐包、水果	包含: 鱼 (鳕鱼、凤尾鱼)、大豆、花生、小麦、芝麻
3/3, 4/7, 5/12, 6/16, 7/21, 8/25	西西里鸡	全麦意面, 花椰菜, 红萝卜, 牛奶、水果	成分: 小麦、树坚果 (松子)、牛奶
3/4, 4/8, 5/13, 6/17, 7/22, 8/26	素辣肉酱墨西哥玉米片	玉米片, 牛奶、酸奶油、, 水果	包含:
3/4, 4/8, 5/13, 6/17, 7/22, 8/26	希腊柠檬鸡汤	糙米, 综合蔬菜, 牛奶、水果	包含: 小麦、大豆、牛奶、鸡蛋
3/5, 4/9, 5/14, 6/18, 7/23, 8/27	西南部小炒豆腐	安吉拉卷饼酱, 黑豆、玉米, 酸奶、墨西哥薄饼、水果	成分: 大豆
3/5, 4/9, 5/14, 6/18, 7/23, 8/27	蜂蜜芥末三文鱼	野米, 羽衣甘蓝, 牛奶、水果	包含: 牛奶、大豆、小麦、鱼 (鲑鱼)
3/6, 4/10, 5/15, 6/19, 7/24, 8/28	鲜味鸡	意式玉米粥, 西兰花, 牛奶、面包、水果	包含: 牛奶
3/6, 4/10, 5/15, 6/19, 7/24, 8/28	北非番茄甜椒蛋	烤土豆, 牛奶、包装燕麦片, 水果	包含: 小麦、大豆、牛奶
3/7, 4/11, 5/16, 6/20, 7/25, 8/29	德式醋焖猪肉	自家制酸菜, 土豆泥, 牛奶、面包、100% 纯果汁	包含: 鱼 (凤尾鱼)、小麦、牛奶
3/7, 4/11, 5/16, 6/20, 7/25, 8/29	红萝卜甜椒汤	火鸡, 糙米, 青酱, 酸奶、V-8 果汁、水果	包含: 小麦、牛奶、树坚果 (松子)、大豆
3/8, 4/12, 5/17, 6/21, 7/26, 8/30	扁豆焗饭	番薯、羽衣甘蓝, 格吕耶尔芝士, 牛奶、水果	包含: 牛奶
3/8, 4/12, 5/17, 6/21, 7/26, 8/30	甜椒奶油意面	鸡肉, 豆角, 花生酱、面包, 牛奶、水果	包含: 小麦、鸡蛋、牛奶

日期	餐点名称	套餐含有	过敏原
3/9, 4/13, 5/18, 6/22, 7/27	牛肉炒西兰花	香橙豉油酱, 糙米, 毛豆, 牛奶、水果	包含:大豆、小麦、牛奶、芝麻
3/9, 4/13, 5/18, 6/22, 7/27	太阳蛋	蕃茄酱, 巴马臣芝士, 白芸豆, 面包卷、果汁、牛奶	包含:牛奶、鸡蛋、大豆
3/10, 4/14, 5/19, 6/23, 7/28	红椒坚果酱烩鱼	白芸豆、法老小麦豆煮玉米	包含:鱼(鳕鱼)、大豆、小麦、鸡蛋、树坚果(杏仁)
3/10, 4/14, 5/19, 6/23, 7/28	火鸡佐大蕉	莫侯酱, 糙米、豆子, 西兰花, 牛奶, 水果	包含:小麦、大豆、牛奶
3/11, 4/15, 5/20, 6/24, 7/29	蘑菇扁豆牧羊人派	青豆、红萝卜, 牛奶、餐包、水果	成分:大豆
3/11, 4/15, 5/20, 6/24, 7/29	鸡汤	糙米, 羽衣甘蓝, 牛奶, 水果	包含:大豆、牛奶、小麦
3/12, 4/16, 5/21, 6/25, 7/30	番茄牛肉酱意面	全麦意面, 巴马臣芝士, 青豆、红萝卜, 牛奶和水果	包含:小麦、牛奶、大豆
3/12, 4/16, 5/21, 6/25, 7/30	鲜味综合早餐	炒蛋, 大麦, 综合蔬菜, 牛奶, 水果	包含:牛奶、鸡蛋、大豆
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	黄芥末烩鸡	全麦意面, 亚洲蔬菜,	包含:牛奶、大豆、小麦
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	香辣鳕鱼烩饭	糙米, 综合蔬菜, 牛奶、水果、面包物牛油	包含:鱼(鳕鱼)、小麦
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	太阳蛋	安吉拉卷饼酱, 糙米、豆子, 菠菜, 牛奶、墨西哥薄饼、水果	包含:鸡蛋、大豆
3/13, 4/17, 5/22, 6/26, 7/31	西南部鸡肉黑豆汤	牛奶、水果、面包卷	包含:小麦
3/14, 4/18, 5/23, 6/27, 8/1	虾仁佐白芸豆	橄榄酸豆酱, 法老小麦, 意式蔬菜, 牛奶和水果	包含:小麦、贝类(虾)
3/14, 4/18, 5/23, 6/27, 8/1	日式炖鸡肉糙米饭	豆角, 牛奶、水果	包含:小麦、大豆、牛奶
3/15, 4/19, 5/24, 6/28, 8/2	牛绞肉	番茄芝士酱, 全麦意面, 西兰花、牛奶、水果	包含:小麦、牛奶、大豆
3/15, 4/19, 5/24, 6/28, 8/2	鸡肉佐太阳蛋	青安吉拉卷饼酱, 番薯薯饼, 菠菜, 牛奶、包装燕麦片、水果	包含:鸡蛋、大豆、牛奶
3/16, 4/20, 5/25, 6/29, 8/.3	印度风味鸡	糙米手抓饭, 菠菜、土豆、牛奶、水果	包含:牛奶、大豆
3/16, 4/20, 5/25, 6/29, 8/.3	蒜香奶油虾	玉米粥, 综合蔬菜, 牛奶、100% 纯果汁、饼干	包含:贝类(虾)、牛奶、小麦、大豆
3/17, 4/21, 5/26, 6/30, 8/4	糙米西班牙炖饭	鹰嘴豆佐素西班牙香肠, 西兰花、牛奶、水果	包含:大豆、牛奶
3/17, 4/21, 5/26, 6/30, 8/4	鸡汤面	全麦面条, 菠菜, 牛奶、水果、面包卷	包含:小麦、鸡蛋、大豆、牛奶

日期	餐点名称	套餐含有	过敏原
3/18, 4/22, 5/27, 7/1, 8/5	德州墨西哥蛋饼	法老小麦, 番薯, 墨西哥式蔬菜, 牛奶、水果	包含: 小麦、鸡蛋、牛奶、大豆
3/18, 4/22, 5/27, 7/1, 8/5	土豆脆皮鱼	糙米, 印度风味土豆, 甜椒、花椰菜, 牛奶、水果	包含: 鱼 (狭鳕鱼)、大豆、小麦、鸡蛋
3/19, 4/23, 5/28, 7/2, 8/6	五香芒果鸡	糙米, 西兰花、毛豆, 牛奶、饼干、水果	含: 大豆、小麦、芝麻
3/19, 4/23, 5/28, 7/2, 8/6	素肉丸	全麦意面, 意式番茄酱, 意式蔬菜, 牛奶、水果	成分: 小麦、大豆
3/20, 4/24, 5/29, 7/3, 8/7	香草鸡	野米, 北非烩菜, 牛奶、水果	包含: 大豆、牛奶、小麦
3/20, 4/24, 5/29, 7/3, 8/7	炖牛肉	宽叶羽衣甘蓝, 综合蔬菜, 牛奶、面包卷、水果	包含: 小麦、鱼 (凤尾鱼)
3/21, 4/25, 5/30, 7/4, 8/8	甜米粥	花生酱, 南瓜, 苹果、葡萄干, 牛奶, 100%果汁	包含: 花生
3/21, 4/25, 5/30, 7/4, 8/8	墨西哥莫利酱烩火鸡	西班牙糙米, 意式蔬菜, 牛奶、水果	包含: 大豆、牛奶、鱼 (凤尾鱼)、小麦、芝麻
3/22, 4/26, 5/31, 7/5, 8/9	索尔兹伯里牛肉饼	玛莎拉红酒酱, 土豆泥, 青豆、红萝卜, 牛奶, 100%果汁, 面包卷	包含: 大豆、小麦、牛奶
3/22, 4/26, 5/31, 7/5, 8/9	炒蛋	野米, 芝士丝, 菠菜, 面包、牛奶、水果	包含: 鸡蛋、牛奶、大豆
3/23, 4/27, 6/1, 7/6, 8/10	花生虾	糙米, 综合蔬菜, 牛奶、水果	包含: 贝类 (虾)、花生、大豆、小麦、鱼类 (凤尾鱼)、芝麻
3/23, 4/27, 6/1, 7/6, 8/10	素肉丸	酱汁, 小麦鸡蛋面, 菠菜, 面包、牛奶、水果	包含: 小麦、鸡蛋、大豆、牛奶
3/24, 4/28, 6/2, 7/7, 8/11	炒蛋	素西班牙香肠, 糙米, 番薯、羽衣甘蓝, 牛奶、水果	包含: 鸡蛋、牛奶、小麦、大豆、树坚果 (杏仁)
3/24, 4/28, 6/2, 7/7, 8/11	非洲风味花生鸡汤	豆角, 皮塔饼、水果、牛奶	包含: 花生、小麦、大豆、牛奶
3/25, 4/29, 6/3, 7/8, 8/12	家常肉卷	烧烤酱, 白芸豆、法老小麦豆煮玉米, 牛奶、水果	成分: 小麦、大豆
3/25, 4/29, 6/3, 7/8, 8/12	火鸡大米汤	芝麻酱油, 番薯、菠菜, 水果、牛奶	包含: 芝麻、大豆、小麦
3/26, 4/30, 6/4, 7/9, 8/13	柠檬酸豆鸡	全麦意面, 菠菜, 牛奶、水果	包含: 牛奶、小麦
3/26, 4/30, 6/4, 7/9, 8/13	五香芒果三文鱼	野米, 亚洲蔬菜, 毛豆、水果、牛奶	包含: 鱼 (鲑鱼)、大豆、小麦、芝麻
3/27, 5/1, 6/5, 7/10, 8/14	炒蛋	西兰花, 麦皮粥, 酸奶、V8 果汁	包含: 大豆、牛奶、鸡蛋、小麦

日期	餐点名称	套餐含有	过敏原
3/27, 5/1, 6/5, 7/10, 8/14	番茄鸡汤	白芸豆, 羽衣甘蓝、番薯, 饼干、水果、牛奶	包含:小麦、大豆、牛奶
3/28, 5/2, 6/6, 7/11, 8/15	印度风味豆腐	鹰嘴豆, 豆角, 牛奶、皮塔饼、水果	包含:大豆、牛奶
3/28, 5/2, 6/6, 7/11, 8/15	甜酸鸡	糙米,豆角、西葫芦,水果、牛奶	含:大豆、小麦、芝麻
3/29, 5/3, 6/7, 7/12, 8/16	扁豆芝士通心面	意面, 羽衣甘蓝, 牛奶、餐包、植物牛油	包含:小麦、牛奶、大豆
3/29, 5/3, 6/7, 7/12, 8/16	芝士蛋饼	甜菜头薯饼, 燕麦片、水果、牛奶	包含:鸡蛋、牛奶、大豆
3/30, 5/4, 6/8, 7/13, 8/17	青酱意面	烤三文鱼, 白豆, 意式蔬菜, 水果、牛奶	包含:小麦、鱼(鲑鱼)、大豆、牛奶、树坚果(松子)
3/30, 5/4, 6/8, 7/13, 8/17	鲜味鸡	鲜味鸡, 糙米, 青豆、红萝卜, 牛奶、V8果汁、,曲奇饼, 水果	成分:树坚果(杏仁)、小麦、牛奶
4/1, 5/6, 6/10, 7/15, 8/19	科罗拉多辣猪肉酱	西班牙糙米, 豆泥,番薯, 牛奶、墨西哥薄饼,果汁	包含:大豆、牛奶、芝麻、小麦
4/1, 5/6, 6/10, 7/15, 8/19	玉米巧达浓汤	鸡肉, 玉米粒,, 水果、牛奶	包含:牛奶、大豆、小麦
4/2, 5/7, 6/11, 7/16, 8/20	土豆脆皮鱼	回味酱, 土豆泥, 青豆、红萝卜, 面包卷、水果、牛奶	包含:鱼(狭鳕鱼)、小麦、鸡蛋、大豆、牛奶
4/2, 5/7, 6/11, 7/16, 8/20	嫩炖红烧肉	红椒酱, 调味布格麦, 人造黄油、水果、牛奶	包含:小麦、树坚果(杏仁)、牛奶、大豆
4/3, 5/8, 6/12, 7/17, 8/21	扁豆咖喱	糙米, 花椰菜, 水果、牛奶	包含:
4/3, 5/8, 6/12, 7/17, 8/21	吞拿鱼青酱意面	羽衣甘蓝, 番茄, 白豆、水果、牛奶	包含:鱼(金枪鱼)、小麦、树坚果(松子)、牛奶、大豆
4/4, 5/9, 6/13, 7/18, 8/22	绿辣肉酱焖蛋	豆泥, 墨西哥式蔬菜, 玉米饼、水果、牛奶	包含:鸡蛋、大豆
4/4, 5/9, 6/13, 7/18, 8/22	菲律宾卡雷卡雷汤	牛绞肉, 野米, 豆角, 果汁、牛奶	包含:花生、大豆、贝类(虾)、小麦
4/5, 5/10, 6/14, 7/19, 8/23	奶油鸡	野米, 番薯、羽衣甘蓝, 人造黄油、水果、牛奶	包含:大豆、牛奶、小麦
4/5, 5/10, 6/14, 7/19, 8/23	素肉丸	全麦意面, 意式番茄酱, 意式蔬菜,, 人造黄油、水果、牛奶	包含:小麦、牛奶、大豆

关于我们的菜单

- 由于供应情况, 菜单项目如有更改, 恕不另行通知。
- 每餐均包含时令水果或 100% 果汁
- 除饼干外, 所有烘焙食品都是全麦的
- 接受牙科软食饮食的客户将以软水果或水果杯代替整块水果。
- 除维生素 D 和镁外, 我们的菜单中所有目标营养素均达到膳食参考摄入量 (DRI) 的 2/3。
- 我们的营养师将提供营养教育资料, 帮助您满足每日对维生素 D 和镁的摄取需求。
- 我们的菜单遵循有助于心脏健康和糖尿病管理的饮食指南。

您需要和我们的注册营养师聊聊吗?

我们的注册营养师是食品与营养方面的专家, 非常乐意与您探讨如何通过饮食改善健康与福祉。

我们的营养团队工作时间为周一至周五, 上午 9:00 至下午 4:00。如需联系, 请致电: 415-920-1111



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

We would like to thank the Department of Disability and Aging Service of the City and County of San Francisco for their generous support of our program.