

安老自助處 - 南灣活動中心 Self-Help for the Elderly, South Bay Community Center

2021年3月份菜單 Menu in March 2021

午餐領取時間:上午11點 {先到先拿,直到賣完為止} Meal box pick up time: 11 AM [first come, first serve until running out]

建議每餐捐助: \$3 Suggested donation: \$3 per meal

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	3	4	5
沙薑雞	燒汁焗魚塊	梨醬焗豬扒	榨菜焗牛肉餅	煙焗雞扒
Baked Chicken	Baked Fish	Baked Pork Chop	Minced Beef Patty	Baked Chicken Thigh
8	9	10	11	12
酸菜焗魚塊	黑椒洋蔥焗排骨	醬燒九層塔焗雞下肚	腐乳焗豬肉	芝麻醬焗火雞胸
Baked Fish	Baked Spare Ribs	Baked Chicken Drumsticks	Baked Pork	Baked Turkey Breast
15	16	17	18	19
蒜香蘑菇焗豬肉碎	香醋芝麻焗雞扒	茄汁燴豬牛肉丸	甜酸焗魚塊	燒汁檸檬黑胡椒焗雞翼
Minced Pork	Baked Chicken Thigh	Braised Meatballs	Baked Fish	Baked Chicken Wings
22	23	24	25	26
羅勒香草汁焗火雞胸	香茅焗豬扒	粟米焗魚塊	葡汁焗雞	番茄免治牛肉
Baked Turkey	Baked Pork Chop	Baked Fish	Baked Chicken	Minced Beef
29	30	31		
豆瓣醬焗魚塊	孜然牛肉	鹽焗雞下肚		
Baked Fish	Beef w/ Cumin	Baked Chicken Drumsticks		

因食材來源不足, 如果菜色有變更,將不另行通知 Due to the food shortage, menu may change without notice.

感謝您的鼓勵與支持! Appreciate your encouragements and supports.

聯絡人 Contact Person: David Ip (葉安航); 電郵 Email: davidi@selfhelpelderly.org

電話 Tel No.: (408) 733 - 1883; 網址 Website : <https://www.selfhelpelderly.org/locations>

地址 Address : 550 East Remington Drive, Sunnyvale, CA. 94087

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Mar-1	Mar-2	Mar-3	Mar-4	Mar-5	Mar-6
9:30-10:30	齊來鬆一鬆 Exercises	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	健康養生 Health topics	你講我講大家講 Group Discussion	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
		音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
		10:00-11:00 Beginners Line Dance	10:00-11:00 排舞 Dance	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
			9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama			
10:30-11:30	金曲回響 Music Appreciation	靜心講座 Stress Relief Discussion	英語口語輕鬆學 English Class	園藝分享 Gardening Info	八段錦 Ba Duan Jin	
	AAMG健康資訊	香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
11:30-12:30		社聯網快訊 News update	健康生活 Health life	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows		
			中國通史 China History			
			靜心講座 Stress Relief Discussion			
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		WP 健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion		所見所聞	
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	健康知多少 Health talk			
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞	2:30-4:30 明星演唱會Concert		
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	3:30-5:00 世說新語Story Time	3:30-5:00 健康探索 Health Topics	3:30-5:00 金曲欣賞 Music Appreciation	2:30 - 4:30 梨園春秋 Classical opera	
Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Mar-8	Mar-9	Mar-10	Mar-11	Mar-12	Mar-13
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	健康養生 Health topics	齊來鬆一鬆 Exercises	
	齊來鬆一鬆 Exercises	10:00-11:00 Beginners Line Dance	10:00-11:00 排舞 Dance	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
10:30-11:30	PG & E's Educational 能源開銷講座	香港故事 Hong Kong Story	英語口語輕鬆學 English Class	WP 香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
	金曲回響 Music Appreciation		齊齊唱出好音樂 Singing Class	園藝分享 Gardening Info	八段錦 Ba Duan Jin	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows	定心 Q&A	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows		
			中國通史 China History			
			健康生活 Health life			
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:00 氣功 QiGong	所見所聞	
	SFPD社區安全資訊		健康知多少 Health talk	left-turn 駕駛左轉安全講座		
	尋找他鄉的故事	SS-尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance	尋找他鄉的故事		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert		
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	3:30-5:00 世說新語Story Time	3:30-5:00 健康探索 Health Topics	3:30-5:00 金曲欣賞 Music Appreciation	2:30 - 4:30 梨園春秋 Classical opera	

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Mar-15	Mar-16	Mar-17	Mar-18	Mar-19	Mar-20
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	你講我講大家講 Group Discussion	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	音樂欣賞 Music Appreciation		9:30-11:30 電視劇 Drama	健康養生 Health topics	齊來鬆一鬆 Exercises	
	齊來鬆一鬆 Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	輕鬆步行 Walk with Ease	輕鬆步行 Walk with Ease	
		音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Healthy Exercises	9:30-11:30 電視劇Drama	
	10:00-11:00 Beginners Line Dance	9:30-11:00 中國好舞蹈	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions		
10:30-11:30	AAMG健康資訊	靜心講座 Stress Relief Discussion	英語口語輕鬆學 English Class	園藝分享 Gardening Info	八段錦 Ba Duan Jin	
	金曲回響 Music Appreciation	寶果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	寶果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
		香港故事 Hong Kong Story		香港故事 Hong Kong Story		
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows		健康生活 Health life	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows	Tai Chi太極	
	Tai Chi太極		中國通史 China History	Social Service Talk 安老自助處社工服務知多D		
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:00 氣功 QiGong	所見所聞	
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance	健康知多少 Health talk		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30 - 4:30 梨園春秋 Classical opera	
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	(3:30-5:00) 世說新語Story Time	(3:30-5:00) 健康探索 Health Topics	(3:30-5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation		
Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Mar-22	Mar-23	Mar-24	Mar-25	Mar-26	Mar-27
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	你講我講大家講	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	齊來鬆一鬆 Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease	10:00-11:00 排舞 Dance	健康養生 Health topics	齊來鬆一鬆 Exercises	
	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	音樂欣賞 Music Appreciation	輕鬆步行 Walk with Ease	輕鬆步行 Walk with Ease	
		10:00-11:00 Beginners Line Dance	趣味剪紙 Arts & Craft	10:00-11:00 Improver Line Dance	9:30-11:30 如何吃得對 Healthy Consumptions	
10:30-11:30	金曲回響 Music Appreciation	寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class	寶果運動 Bingocize	八段錦 Ba Duan Jin	
		香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class	
11:30-12:30	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows	做個開心快活人 Be a Jolly Person	靜心講座 Stress Relief Discussion	11:30-1:30 電影分享/綜藝節目 Health Shows	Tai Chi太極	
	Tai Chi太極		中國通史 China History			
12:30-1:30	健康知多少 Health talk	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	腦洞大開智力問答 IQ	生活常識+運動 Simple Exercise Info	
		健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature	生活隨意煮 Cooking	健康知多少 Health talk	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	靜心講座 Stress Relief Discussion	1:30-3:30 氣功 QiGong	所見所聞	
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance	健康知多少 Health talk		
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise	健康運動 Healthy Exercises	(2:30 - 4:30) 梨園春秋 Classical opera	
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	
3:30-4:30	(3:30-5:00) 古今奇案Cases	(3:30-5:00) 世說新語Story Time	(3:30-5:00) 健康探索 Health Topics	(3:30-5:00) 金曲欣賞 Music Appreciation	老友記之新型冠狀病毒疫苗 Friends talk - COVID-19 Vaccine	

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
Time	Mar-29	Mar-30	Mar-31			
9:30-10:30	9:30-11:30 保持健康運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答 音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 智能I.T.你問我答 音樂欣賞 Music Appreciation			
	齊來鬆一鬆 Exercises	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 電視劇 Drama 10:00-11:00 排舞 Dance			
10:30-11:30	金曲回響 Music Appreciation	寶果運動 Bingocize	英語口語輕鬆學 English Class			
		香港故事 Hong Kong Story	齊齊唱出好音樂 Singing Class			
11:30-12:30	Tai Chi太極		健康生活 Health life 靜心講座 Stress Relief Discussion			
12:30-1:30		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science			
	健康知多少 Health talk	健康知多少 Health talk	探索大自然 Discover nature			
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	健康知多少 Health talk			
	尋找他鄉的故事	尋找他鄉的故事	1:30-3:30 排舞 Dance			
2:30-3:30	健康運動 Healthy Exercises	旅遊與美食 Food Journal	椅子運動 Chair Exercise			
	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation	2:30-4:30 明星演唱會Concert Music Appreciation	2:30-4:30 民族樂器音樂欣賞 Music Appreciation			
3:30-4:30	3:30-5:00 古今奇案Cases Cases	3:30-5:00 世說新語Story Time	3:30-5:00 健康探索 Health Topics			

Classes and activities are subject to change. Contact Mr.Liu (415) 677-7607
 課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向 劉先生 查詢 電話:(415) 677-7607