

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

2021年11月份菜單 Menu in November 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 (如果無法支付, 任何人都不會被拒絕拿餐 No one will be refused a meal if not able to pay)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<i>Monday</i>	<i>Tuesday</i>	<i>Wednesday</i>	<i>Thursday</i>	<i>Friday</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
芝麻味噌焗雞	羅勒香草汁焗魚塊	黑椒洋蔥焗豬扒	沙羌焗雞全髀	蠔汁馬蹄焗牛肉餅
Baked Chicken	Baked Fish	Baked Pork Chop	Baked Chicken Leg	Minced Beef Patty
<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
柚子醬焗魚塊	豉汁焗排骨	腐乳焗雞下肚	Veterans Day 退伍軍人日	孜然焗火雞胸
Baked Fish	Baked Spareribs	Baked Chicken Drumsticks	休息 Day Off	Baked Turkey Breast
<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>
沙茶竹筍豬肉絲	五香焗雞扒	蠔油蔥花燴豬牛肉丸	酸菜焗魚塊	叻沙醬雞翼
Shredded Pork & Bamboo Shoots	Baked Chicken Thigh	Braised Meatballs	Baked Fish	Baked Chicken Wings
<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>
蒜香焗火雞胸	京都肉排	三杯雞	Thanksgiving Day 感恩節	Day After Thanksgiving Day 感恩節翌日
Baked Turkey Breast	Baked Pork Chop	Basil Chicken	休息 Day Off	休息 Day Off
<i>29</i>	<i>30</i>			
檸檬香草焗雞下肚	塔塔醬焗魚塊			
Baked Chicken Drumsticks	Baked Fish			

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	Nov-1	Nov-2	Nov-3	Nov-4	Nov-5	Nov-6
9:30-10:30	9:30-11:30 演唱會欣賞 健康操	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama		9:30-11:30 演唱會欣賞	健康操 (10:00-11:00)排舞 dance	Improver's Line Dance	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Beginner's Line Dance	音樂欣賞	健康養生 Healthy life	健康養生 Healthy life	
	音樂欣賞	高齡健康操	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active		9:30-11:30 經典電影回顧	
					健康操 Healthy Exercises	
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分/綜藝節目 Health Shows	靜心講座	金曲回響	有氧運動健康操	齊齊唱出好音樂 Singing Class	9:30-12:30 電影分享
		11:00-1:00 電影分/綜藝節目 Health Shows	英語口語輕鬆學 English Class	11:00-1:00 電影分/綜藝節目 Health Shows	八段錦 Ba Duan Jin	
			齊齊唱出好音樂 Singing Class			
11:30-12:30	健康諮詢講座	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	腦洞大開	Tai Chi太極	
	味道	社聯網快訊 Community info updates				
	Tai Chi太極					
12:30-1:30		人體醫學大百科	名人廚房	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	家有大中醫	
		健康知多少		家有大中醫	响爺廚房	
		阿爷厨房	阿爷厨房	健康知多少	1:00-3:00 如何吃得健康	
1:30-2:30	Sing Sang 聲	聽歌學英語	椅上伸展操	1:30-3:30 氣功 QiGong	所見所聞	
	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聰明食物課程	1:30-3:30 排舞 Dance			
	椅上伸展操	1:00-3:30 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	聽歌學英文			
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞	時代音樂欣賞	3:00-4:30 健康丹訪談	
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics			民族樂器音樂欣賞
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	Nov-8	Nov-9	Nov-10	Nov-11	Nov-12	Nov-13
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇Drama	Veterans Day	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness
	健康操 Healthy Exercises		9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active		你講我講大家講 Group Discussion	
	9:30-11:30 電視劇 Drama	高齡健康操	LS 9:30-11:30 幫緊你緊緊你		健康養生 Healthy life	
	音樂欣賞 Music Appreciation	9:30-11:30 演唱會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation		健康操 Healthy Exercises	
	9:30-11:30 演唱會欣賞	Beginners Line Dance	(10:00-11:00)排舞 dance		9:30-11:30 經典電影回顧	
10:30-11:30	AAMG Workshop	金曲回響 Music Appreciation	金曲迴響		齊齊唱出好音樂 Singing Class	9:30-12:30 電影分享
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class		八段錦 Ba Duan Jin	
		肺癌預防與篩查 11:00-12:00			Tai Chi太極	
11:30-12:30	Tai Chi太極	Homecare & Hospice Service Talk 家庭護理及安養服務	11:00-1:00 心靈雞湯		Kaiser Permanente 健康講座	
	味道		定心Q&A		1:00-3:00 如何吃得健康	
	健康諮詢講座		味道		家有大中醫	
12:30-1:30	健康之路	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	名人廚房		响爺廚房	
		健康知多少	digital Covid-19 vaccination record		响爺廚房	
		1:00-3:30 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion			响爺廚房	
		耆英福利講座			响爺廚房	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文	椅上伸展操		所見所聞	
	Sing Sang 聲		1:30-3:30 排舞 Dance			
	椅上伸展操					
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞		民族樂器音樂欣賞	
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康且訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics		3:00-4:30 健康丹訪談	

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	Nov-15	Nov-16	Nov-17	Nov-18	Nov-19	Nov-20	
9:30-10:30	9:30-11:30 演唱會欣賞	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	永遠年輕健身 Forever Young Fitness	
	9:30-11:30 電視劇Drama	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	健康養生 Healthy life	你講我講大家講 Group Discussion		
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Beginners Line Dance	9:30-11:30 幫緊你鑿緊你		健康養生 Healthy life		
	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 演唱會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 經典電影回顧		
	音樂欣賞 Music Appreciation	高齡健康操	健康操 Healthy Exercises (10:00-11:00)排舞 dance	Improver's Line Dance	健康操 Healthy Exercises 輕鬆步行 Walk with Ease		
節能省電講座 PG&E's Talk	靜心講座		金曲迴響		11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	八段錦 Ba Duan Jin	
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	齊齊唱出好音樂 Singing Class	英語口語輕鬆學 English Class 寶果運動 Bingcize	齊齊唱出好音樂 Singing Class	9:30-12:30 電影分享	
	健康諮詢講座 Tai Chi太極 味道	味道	11:00-1:00 心靈雞湯	Social Service Talk (安老自助處社會服務知多D) 腦洞大開	Tai Chi太極		
12:30-1:30	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science 健康知多少 1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion 响爺廚房	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	名人廚房	健康知多少	1:00-3:00 如何吃得健康		
		健康知多少	digital Covid-19 vaccination record	家有大中醫	家有大中醫		
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion	响爺廚房	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	响爺廚房		
		响爺廚房	响爺廚房	响爺廚房	响爺廚房		
1:30-2:30	Sing Sang 聲 1:30-3:30 英語會話班 English Class 椅上伸展操	聽歌學英文 聰明食物課程	1:30-3:30 排舞 Dance 椅上伸展操	聽歌學英文 1:30-3:30 氣功 QIGong	所見所聞		
	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music 3:30-5:30 老友記之養得健康	時代樂器欣賞 Music	民族樂器音樂欣賞 Music		
	3:00-4:30 古今奇案Cases	3:00-4:30 健康丹訪談	3:00-4:30 健康探索 Health Topics		3:00-4:30 健康丹訪談		
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	Nov-22	Nov-23	Nov-24	Nov-25	Nov-26	Nov-27	
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	永遠年輕健身 Forever Young Fitness	
	健康操 Healthy Exercises	Beginners Line Dance	9:30-11:30 電視劇 Drama				
	9:30-11:30 電視劇 Drama	9:30-11:30 智能I.T.你問我答	9:30-11:30 幫緊你鑿緊你				
	音樂欣賞 Music Appreciation	高齡健康操	健康操 Healthy Exercises				
	9:30-11:30 演唱會欣賞	9:30-11:30 音樂會欣賞	音樂欣賞 Music Appreciation (10:00-11:00)排舞 dance				
10:30-11:30	SC AAMG 健康資訊講座	金曲迴響	保持健康和減少浪費 Stay Healthy, Waste Less Class	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving	9:30-12:30 電影分享	
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	寶果運動 Bingcize	金曲迴響				
	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	英語口語輕鬆學 English Class 齊齊唱出好音樂 Singing Class				
11:30-12:30	味道 Tai Chi太極 健康諮詢講座	味道	11:00-1:00 心靈雞湯 定心講座	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving		
	健康之路	人體醫學大百科 Encyclopedia of Science	digital Covid-19 vaccination record				
	CIS Team 1:00-2:30 Holiday Celebration	1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion 健康知多少 响爺廚房	名人廚房 响爺廚房				
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class 椅上伸展操	聽歌學英文 聰明食物課程	1:30-3:30 排舞	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving		
	Sing Sang 聲	椅子上伸展操	椅子上伸展操				
	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music	西洋樂器音樂欣賞 Music				
2:30-4:30	3:00-4:00 骨骼健康 UCB Bone Health	時代樂器欣賞 Music	3:00-4:30 健康探索 Health Topics	Thanksgiving Day	Day After Thanksgiving		
	3:00-4:30 古今奇案Cases						3:00-4:30 健康丹訪談

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	Nov-29	Nov-30				
9:30-10:30	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 智能I.T.你問我答				
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	高齡健康操				
	9:30-11:30 演唱會欣賞	輕鬆步行 Walk with Ease				
	健康操 Healthy Exercises	9:30-11:30 演唱會欣賞				
	音樂欣賞 Music Appreciation	Beginners Line Dance				
10:30-11:30	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows	11:00-1:00 電影分享/綜藝節目 Health Shows				
		金曲回響 Music Appreciation				
		寶果運動 Bingocize				
11:30-12:30	健康諮詢講座	味道				
	味道					
12:30-1:30		人體醫學大百科 Encyclopedia of Science				
		啲爺廚房				
		1:00-3:00 基本經絡穴位探討 Acupoint Discussion				
		健康知多少 Health talk				
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班 English Class	聽歌學英文				
	椅上伸展操					
	Sing Sang 聲					
2:30-4:30	民族樂器音樂欣賞 Music	時代樂器欣賞 Music				
	3:00-4:00 骨骼健康 UCB Bone Health	3:00-4:30 健康丹訪談				
	3:00-4:30 古今奇案Cases					

Classes and activities are subject to change. Contact Ms.Zhu (415) 677-7606
 課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向朱姑娘 查詢 電話:(415) 677-7606