

2023年12月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 柱候醬黑木耳豬肉 芥菜 橙	2 洋蔥豬排飯 椰菜 蘋果
4 香菇焗豬肉餅 西蘭花, 紅蘿蔔 蘋果	5 肉汁焗火雞 菠菜, 鷹嘴豆 橙	6 甜酸排骨 羽衣甘藍, 紹菜, 紅蘿蔔 柑	7 玉米奶油焗魚塊 椰菜, 粟米仔 蘋果	8 葡汁焗雞 白菜, 紅蘿蔔 香蕉	9 豉汁雞扒飯 西蘭花 橙
11 蜂蜜芥末醬焗雞翼 青豆, 粟米, 紅蘿蔔 橙	12 是拉差蛋黃醬焗魚塊 紹菜, 紅蘿蔔 柑	13 燒烤醬焗牛肉鬆 青江菜 蘋果	14 香檸焗雞上比 白蘿蔔, 紅蘿蔔 香蕉	15 孜然焗豬扒 紫椰菜, 紅菜頭 蘋果	16 茄汁豬排意粉 椰菜 蘋果
18 冬菜焗牛肉 白菜, 紅蘿蔔 香蕉	19 南瓜醬焗排骨 椰菜花, 紅蘿蔔 蘋果	20 菠菜汁焗魚塊 椰菜, 毛豆 橙	21 鮑汁香菜焗豬肉 紅椒, 芽菜 蘋果	22 肉汁火雞 西蘭花, 紅蘿蔔 橙	23 黑椒雞扒意粉 西蘭花 蘋果
25 聖誕節放假	26 意式茄汁豬牛肉丸 青紅椒 橙	27 黃豆醬焗排骨 白菜, 紅蘿蔔 蘋果	28 羅勒香草焗魚塊 椰菜, 紅蘿蔔 香蕉	29 照燒蜜汁焗雞翼 青豆, 秋葵, 紅蘿蔔 橙	30 洋蔥豬排飯 椰菜 蘋果

晚餐服務(星期一至星期五)於建民中心, 日內瓦中心及成龍中心供應,
及星期六營養餐(上午11:30至下午1:00) 於建民中心及成龍中心供應

請注意菜單上的水果可能會以時令水果代替

此餐單達到除維生素D及鉀以外所有目標膳食參考攝入量三分之一的建議。安老自助處的營養師會就如何達到維生素D及鉀的每日建議攝取量提供健康資訊。



December 2023 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 Baked Pork w/ Chu Hou Sauce & Black Fungus Mustard Greens Orange	2 Onion Pork Chop w/ Rice Cabbage Apple
4 Minced Pork Patty w/ Shitake Mushrooms Broccoli & Carrots Apple	5 Braised Turkey Thigh w/Gravy Sauce Spinach & Garbanzo Beans Orange	6 Baked Pork Spareribs w/ Sweet & Sour Sauce Kale, Napa Cabbage & Carrots Mandarin Orange	7 Baked Fish w/ Creamy Corn Green Cabbage & Baby Corn Apple	8 Baked Chicken w/ Portuguese Sauce Bok Choy & Carrots Banana	9 Soy Sauce Chicken w/ Rice Broccoli Orange
11 Baked Chicken Wings w/ Honey Mustard Green Peas, Corn & Carrots Orange	12 Baked Fish w/ Sriracha Mayo Napa Cabbage & Carrots Mandarin Orange	13 Minced Beef w/Light BBQ Sauce Shanghai Bokchoy Apple	14 Baked Chicken Thigh w/Lemon Sauce Turnip & Carrots Banana	15 Baked Pork Chop w/Cumin Sauce Beets & Purple Cabbage Apple	16 Tomato Sauce Pork Chop w/ Spaghetti Cabbage Apple
18 Beef w/Preserved Vegetable Bok Choy & Carrots Banana	19 Baked Spare Ribs w/Pumkin Sauce Cauliflower & Carrots Apple	20 Baked Fish w/Spinach Sauce Green Cabbage & Edamame Orange	21 Baked Pork w/Albalone & Cilantro Sauce Red Pepper & Bean Sprout Apple	22 Baked Turkey Thigh w/Gravy Broccoli & Carrots Orange	23 Black Pepper Chicken w/ Spaghetti Broccoli Apple
25 Christmas Day Closed	26 Braised Pork & Beef Meatballs w/ Marinara Sauce Green & Red Bell Pepper Orange	27 Baked Pork Spareribs w/Soybean Sauce Bok Choy & Carrots Apple	28 Baked Fish w/ Basil Pesto Sauce Green Cabbage & Carrots Banana	29 Baked Chicken Wings w/ Teriyaki & Honey Sauce Green Peas, Okra & Carrots Orange	30 Onion Pork Chop w/ Rice Cabbage Apple

Dinner Service (Monday - Friday) is available at Geen Mun, Geneva and Jackie Chan Senior Center & Saturday Brunch program (from 11:30AM - 1:00PM) is available at Geen Mun and Jackie Chan Senior Center

Please note seasonal fruits may be used in place of fruit listed on the menu

Our menu meets 1/3 dietary reference intakes for all target nutrients except Vitamin D and potassium. The SHE dietitian will provide nutrition education handout about how to ensure you are meeting your daily Vitamin D and potassium needs.

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Department of Disability and Aging Services and other donors.
安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市耆英及殘障人士服務局及其他贊助機構贊助。



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

2023年12月份活動










星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
乒乓球 9:00 - 11:00AM 電影播放 11:00 - 1:00PM 卡拉OK 1:00 - 4:30PM	乒乓球 9:00 - 11:00AM 少林功夫班(氣功) 10:30 - 11:30AM 電影播放 11:00 - 1:00PM 太極班 1:00 - 2:00PM 交誼舞 2:00 - 4:30PM	乒乓球 9:00 - 11:00AM 量血壓 10:00 - 11:30AM 摺紙工作坊 10:00-11:30 電影播放 11:00 - 1:00PM 卡拉OK 1:00 - 4:30PM	乒乓球 9:00 - 11:00AM 電影播放 11:00 - 1:00PM 太極班 1:00 - 2:00PM 拉筋課 2:30-3:30	乒乓球 9:00 - 11:00AM 電影播放 11:00 - 1:00PM 花姿彩舞蹈團 2:00 - 3:30PM	唱歌班 9:00 - 11:00AM
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
生日派對 11:30 - 12:00PM	派食物盒 10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	派食物盒 10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	派食物盒 10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	派食物盒 10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
聖誕節 中心關閉					



Self-Help for the Elderly
安老自助處

Jackie Chan Senior Center Activity Schedule
5757 Geary Blvd., San Francisco, CA 94121 Tel: (415) 677-7571

DECEMBER 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Table Tennis 9:00 - 11:00AM Movie Time 11:00 - 1:00PM Karaoke 1:00 - 4:30PM	Table Tennis 9:00 - 11:00AM Shaolin Kung Fu (Qi Gong) 10:30 - 11:30AM Movie Time 11:00 - 1:00PM Tai Chi  1:00 - 2:00 PM Ballroom dancing 2:00 - 4:30PM	Table Tennis 9:00 - 11:00AM ORIGAMI WORKSHOP 10:00-11:30AM Blood Pressure Monitoring 10:00-11:30AM Movie Time 11:00 - 1:00PM Karaoke 1:00 - 4:30PM	Table Tennis  9:00 - 11:00AM Movie Time 11:00 - 1:00PM Tai Chi 1:00 - 2:00 PM Stretching class 2:30-3:30PM	Table Tennis 9:00 - 11:00AM Movie Time 11:00 - 1:00PM Folk Dance 2:00 - 3:30PM	Singing Class 9:00 - 11:00AM 
				1	2
4	5	6	7	8	9
		Stress Talk Group 11:30 - 1:00PM			
11	12	13	14	15	16
Birthday Party 11:30 - 12:00PM 	Food Box Distribution  10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	Food Box Distribution  10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	Food Box Distribution  10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	Food Box Distribution  10:00 - 11:30 AM 1:30 - 3:00 PM	
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
Christmas Day Center closed					



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Department of Disability and Aging Services and other donors.
Please check with Center Coordinator for more information about our programs and activities.



Self-Help for the Elderly
安老自助處

December 2023 Online Class 2023年十二月份網上課堂
Please visit the following website to sign up 請到以下網站報名登記
<https://www.sfchampss.org/virtual-classes/>

Date					Friday 星期五	Saturday 星期六
Time					Dec-1	Dec-2
9:30-10:30					椅上伸展操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
					健康操	
					9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
				你講我講大家講 Group Discussion		
10:30-11:30					10:00-11:30 風味人間	10:30-12:30 周六電影分享
11:30-12:30					齊齊唱出好音樂	
					11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
					11:30-1:30 開心電影	
					12:00-1:30 當令藥膳保健	
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	Dec-4	Dec-5	Dec-6	Dec-7	Dec-8	Dec-9
9:30-10:30	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise	健康操	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 你講我講大家講 Group Discussion	
10:30-11:30	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:30-12:30 周六電影分享
11:30-12:30	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影		齊齊唱出好音樂	
	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 懷舊金曲欣賞	
1:30-2:30	12:00-1:30當令藥膳保健	社聯網快訊 Community info updates	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:00 越食越健康			
	1:30-3:30 英語會話班			1:30-4:30 氣功		
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	Dec-11	Dec-12	Dec-13	Dec-14	Dec-15	Dec-16
9:30-10:30	健康操	Yoga Exercise	健康操	Christmas Carnival 聖誕嘉年華	健康操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操		椅上伸展操	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama		9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 鬼妹教英文		9:30-11:30 你講我講大家講 Group Discussion	
10:30-11:30	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:30-12:30 周六電影分享
11:30-12:30	健康資訊講座 Health Education	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	
	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
1:30-2:30	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	定心Q&A 11:30-12:30	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
			12:00-1:00 越食越健康			
			12:00-1:30當令藥膳保健			
	1:30-3:30 英語會話班		Kaiser Permanente 健康講座 Kaiser Permanente Health Education			

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Dec-18	Dec-19	Dec-20	Dec-21	Dec-22	Dec-23
9:30-10:30	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise	健康操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	椅上伸展操	
	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 鬼妹教英文	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	
10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	你講我講大家講 Group Discussion			
10:30-11:30	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂	齊齊唱出好音樂	10:30-12:30 周六電影分享
			齊齊唱出好音樂			
11:30-12:30	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	11:30-1:30開心電影	11:30-1:30開心電影	12:00-1:00 越食越健康	Social Service Talk 安老自助處社會服務知多D	11:30-1:30開心電影	
	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班			1:30-4:30 氣功		

Date Time	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六
	Dec-25	Dec-26	Dec-27	Dec-28	Dec-29	Dec-30
9:30-10:30	Christmas Day 聖誕節	椅上伸展操	健康操	椅上伸展操	椅上伸展操	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
		Yoga Exercise		Yoga Exercise	健康操	
		9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	你講我講大家講 Group Discussion	
		10:00 - 11:00 初級綫舞班	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
10:30-11:30		10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	齊齊唱出好音樂
		10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂		
11:30-12:30		11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	GM 10:30-12:30 周六電影分享
		11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
		12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:00 越食越健康	12:00-1:30當令藥膳保健	12:00-1:30當令藥膳保健	
1:30-2:30				1:30-4:30氣功		

Sponsored by Self-Help for the Elderly & partially funded by the Department of Disability and Aging Services and other donors.
 安老自助處主辦。服務經費部份由三藩市殘障人士及長者服務部及其他贊助機構贊助。

Classes and activities are subject to change. Contact Benny Chan (415) 677-7607
 課程和活動可能會變動,有關活動詳情請向陳先生查詢。查詢電話:(415) 677-7607