

# 2024年2月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 鮑汁香草焗豬肉 紅椒, 芽菜  香蕉	2 燒汁焗火雞肉 西蘭花, 紅蘿蔔  橙	3 洋蔥豬排飯 椰菜  蘋果
5 羅勒香草汁豬牛肉丸 青紅椒  香蕉	6 貴妃雞下批 羅漢齋  桔,煎堆	7 豆瓣醬焗排骨 白菜, 紅蘿蔔  蘋果	8 奶油蒜末檸檬醬焗魚塊 椰菜, 紅蘿蔔  香蕉	9 農曆新年 中心關閉	10 豉汁雞扒飯 西蘭花  橙
12 黑椒蜜汁焗火雞肉 椰菜, 紅蘿蔔, 鷹嘴豆  橙	13 沙茶焗魚塊 青江菜, 紅蘿蔔  香蕉	14 五香焗雞翼批 玉米, 菠菜, 紅蘿蔔  蘋果	15 茄汁洋蔥焗豬扒 羅漢齋  桔, 馬拉糕	16 蠔油燕麥焗免治牛肉 青, 黃意瓜  橙	17 茄汁豬排意粉 椰菜  蘋果
19 總統日 中心關閉	20 甜辣醬焗牛肉 椰菜, 紅蘿蔔  香蕉	21 雪菜焗魚塊 紹菜, 紅椒, 紅菜頭  蘋果	22 沙薑焗雞全腩 青椒, 蘑菇, 紅腰豆  香蕉	23 南乳豬肉 芥菜  橙	24 黑椒雞扒意粉 西蘭花  蘋果
26 香菇豬肉餅 西蘭花, 紅蘿蔔  蘋果	27 肉汁焗火雞 菠菜, 鷹嘴豆  橙	28 蒜蓉豆豉排骨 羽衣甘藍, 紹菜, 紅蘿蔔  柑	29 粟米焗魚塊 椰菜, 粟米仔  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

此菜單達到除維生素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。

# February 2024 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 Baked Pork w/ Abalone & Cilantro Sauce Red Pepper & Bean Sprouts Banana	2 Baked Turkey Thigh w/Teriyaki Sauce Broccoli & Carrots Orange	3 Onion Pork Chop w/ Rice Cabbage Apple
5 Braised Meatballs w/ Basil Pesto Sauce Green & Red Bell Pepper Banana	6 Steamed Chicken Thigh w/ Special Sauce Buddha Delight Vegetables Tangerine,Sesame Ball	7 Baked Pork Spareribs w/ bean Sauce Bok Choy & Carrots Apple	8 Baked Fish w/ Creamy Garlic Lemon Sauce Green Cabbage & Carrots Banana	9 <b>Lunar New Year Day</b>  <b>Closed</b>	10 Soy Sauce Chicken w/ Rice Broccoli Orange
12 Baked Turkey Thigh w/ Black Pepper & Garbabszo Bean, Cabbage & Carrots Orange	13 Baked Fish w/ Sha Cha Sauce Shanghai Bok Choy & Carrots Banana	14 Baked Chicken Drumette w/ Five Spice Spinach & Corn Apple	15 Baked Pork Chop w/ Onion & Tomato Buddha Delight Vegetables Tangerine,Sponge Cake	16 Minced Beef w/ Oatmeal & Oyster Zucchini & Yellow Squash Orange	17 Tomato Sauce Pork Chop w/ Spaghetti Cabbage Apple
19 <b>President's Day</b>  <b>Closed</b>	20 Beef w/ Sweet & Chili Green Cabbage & Carrots Banana	21 Baked Fish w/ Pickles Sauce Napa Cabbage,Red Pepper & Beets Apple	22 Baked Chicken Quarter Leg w/ Ginger Sauce Green Pepper & Mushroom,Kidney Beans Banana	23 Baked Pork w/ Fermented Beancurd Sauce Mustard Greens Orange	24 Black Pepper Chicken w/ Spaghetti Broccoli Apple
26 Minced Pork Patty w/ Shitake Mushrooms Broccoli & Carrots Apple	27 Braised Turkey Thigh w/Gravy Sauce *Spinach & Garbanzo Beans Orange	28 Baked Pork Spareribs w/ Garlic & Black Bean Sauce Kale, Napa Cabbage & Carrots Mandarin Orange	29 Baked Fish w/ Corn Sauce Green Cabbage & Baby Corn 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.**

# 2024年2月份活動



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>棋牌遊戲 9:30 - 11:30 AM</p> <p>踢躡子 10:00 - 12:00 PM</p> <p>唱歌班 10:30 - 12:30 PM</p> <p>唱歌班 1:00 - 3:00 PM</p> <p>棋牌遊戲 1:00 - 3:00 PM</p>	<p>棋牌遊戲 9:30 - 11:30 AM</p> <p>錦繡曲藝 10:30 - 12:30 PM</p> <p>錦繡曲藝 1:00 - 3:00 PM</p> <p>棋牌遊戲 1:00 - 3:00 PM</p>	<p>棋牌遊戲 9:30 - 11:30 AM</p> <p>卡拉OK 10:00 - 12:00 PM</p> <p>三重唱 10:30 - 12:30 PM</p> <p>三重唱 1:00 - 3:00 PM</p> <p>棋牌遊戲 1:00 - 3:00 PM</p>	<p>棋牌遊戲 9:30 - 11:30 AM</p> <p>卡拉OK 10:00 - 12:00 PM</p> <p>唱歌班 10:30 - 12:30 PM</p> <p>唱歌班 1:00 - 3:00 PM</p> <p>棋牌遊戲 1:00 - 3:00 PM</p>	<p>棋牌遊戲 9:30 - 11:30 AM</p> <p>訪谷曲藝團 10:30 - 12:30 PM</p> <p>訪谷曲藝團 1:00 - 3:00 PM</p> <p>棋牌遊戲 1:00 - 3:00 PM</p>
			1	2
5	6	7	8	9
			<p>新年慶祝會 生日慶祝會 10:30-12:00PM</p>	<p>農曆新年 中心關閉</p>
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
<p>總統日 中心關閉</p>				<p>高手解棋 9:30-11:30AM</p>
26	27	28	29	





# John King Senior Center Activity Schedule

500 Raymond Avenue, San Francisco, CA 94134 Tel: (415) 239-9919

## FEBRUARY 2024



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Board Game 9:30 - 11:30 AM	Board Game 9:30 - 11:30 AM	Board Game 9:30 - 11:30 AM	Board Game 9:30 - 11:30 AM	Board Game 9:30 - 11:30 AM
Kick Shuttlecock 10:00 - 12:00 PM	Brocade Music Art 10:30 - 12:30 PM	Karaoke 10:00 - 12:00 PM	Karaoke 10:00 - 12:00 PM	Visitacion Valley Music Art 10:30 - 12:30 PM
Singing Class 10:30 - 12:30 PM	Brocade Music Art 1:00 - 3:00 PM	Trio Music Art 10:30 - 12:30 PM	Singing Class 10:30 - 12:30 PM	Visitacion Valley Music Art 1:00 - 3:00 PM
Singing Class 1:00 - 3:00 PM		Trio Music Art 1:00 - 3:00 PM	Singing Class 1:00 - 3:00 PM	
Board Game 1:00 - 3:00 PM	Board Game 1:00 - 3:00 PM	Board Game 1:00 - 3:00 PM	Board Game 1:00 - 3:00 PM	Board Game 1:00 - 3:00 PM



			1	2 Chinese Chess Endgame 9:30-11:30AM
5 	6	7	8 New Year Celebration Party Birthday Party 10: 30-12: 00PM	9 Lunar New Year Center Closed
12	13	14	15	16
19 Presidents' Day Center Closed	20	21	22	23 Chinese Chess Endgame 9:30-11:30AM
26	27	28	29	



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

February 2024 Online Class 2024 年二月份網上課堂  
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	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	Feb-1	Feb-2	Feb-3	Feb-1	Feb-2	Feb-3
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 總是活躍運動 Always Active	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 你講我講大家講 Group Discussion	
	9:30-11:30 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	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	
10:30-11:30					齊齊唱出好音樂	10:30-12:30 周六電影分享
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	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	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	
	1:30-3:30 英語會話班					
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	Feb-5	Feb-6	Feb-7	Feb-8	Feb-9	Feb-10
9:30-10:30	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	Lunar New Year 中國新年	9:30-10:30 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise		
	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		
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	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		
	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:00 越食越健康	12:00-1:30 當今藥膳保健		
			12:00-1:30 當今藥膳保健			
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班					
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	Feb-12	Feb-13	Feb-14	Feb-15	Feb-16	Feb-17
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	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 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	
10:00-11:30 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		
10:30-11:30	健康資訊講座 Health Education		齊齊唱出好音樂		齊齊唱出好音樂	10:30-12:30 周六電影分享
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	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
	太極		定心Q&A	12:00-1:00 越食越健康	太極	
	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	12:00-1:30 當今藥膳保健	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班			Kaiser Permanente 健康講座 Kaiser Permanente Health Education 2-3pm		

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	Feb-19	Feb-20	Feb-21	Feb-22	Feb-23	Feb-24
9:30-10:30	Presidents' Day 總統日	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	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	
		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	你講我講大家講 Group Discussion	
		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	
10:30-11:30		齊齊唱出好音樂		齊齊唱出好音樂	10:30-12:30 周六電影分享	
11:30-12:30	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	MT 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	12:00-1:00 越食越健康	11:30-1:30 開心電影	太極		
		11:30-1:30 開心電影		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		
1:30-2:30						

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四		
Time	Feb-26	Feb-27	Feb-28	Feb-29		
9:30-10:30	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操	椅上伸展操		
	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise		
	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		
	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		
10:30-11:30	健康資訊講座 Health Education		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		
	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	12:00-1:30 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					

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



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