

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				Jun-1	Jun-2	Jun-3
9:30-10:30				輕鬆步行 Walk with Ease	輕鬆步行 Walk with Ease	9:00-10:00 Forever Young Fitness 永遠年輕健身
				Yoga Exercise	健康操	
				9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30 最愛演唱會	
				9:30-10:30 椅上伸展操	9:30-10:30 椅上伸展操	10:00-11:00 Nutrition Talk 營養健康資訊
				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	MT 9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama		
10:30-11:30				賓果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂	10:30-12:30pm 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 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	
1:30-2:30				1:30-4:30 氣功		
2:30-4:30				1:30-3:30PM 家有大大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	
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	Jun-5	Jun-6	Jun-7	Jun-8	Jun-9	Jun-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	椅上伸展操	9:00-10:00 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 最愛演唱會	
	9:30-11:30 幫緊你 醫緊你	9:30-11:30 最強大腦	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30 電視劇欣賞 Drama	10:00-11:00 Nutrition Talk 營養健康資訊
9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	10:00-11:00 初級錢舞班	輕鬆步行 Walk with Ease			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	賓果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂	10:30-12:30pm 周六電影分享
	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間			
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	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞			
	太極 Tai Chi	社聯網快訊 Community info updates	12:00-1:00 越食越健康	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	太極 Tai Chi	
1:30-2:30	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	
	1:30-3:30 英語會話班		2:00-3:00 排舞dance	1:30-4:30 氣功		
2:30-4:30	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	
			Westside Affordable Housing Workshop 三藩市西區可負擔房屋工作			

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
	Jun-12	Jun-13	Jun-14	Jun-15	Jun-16	Jun-17
9:30-10:30	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise	健康操	9:00-10:00 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	輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 鬼妹教英文	你講我講大家講 Group Discussion	10:00-11:00 Nutrition Talk 營養健康資訊
	9:30-11:30 幫緊你 醫緊你	9:30-11:30 最強大腦		輕鬆步行 Walk with Ease	9:30-11:30 最愛演唱會	
10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間 10:00-11:00 初級綫舞班	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間 輕鬆步行 Walk with Ease		
10:30-11:30	健康資訊講座 Health Education	賓果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂	賓果運動 Bingocize	齊齊唱出好音樂	10:30-12:30pm 周六電影分享
	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影		10:30-12:30 搞笑電影	
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	
	11:30-1:00 開心電影	11:30-1:00 開心電影	11:30-1:00 開心電影	11:30-1:00 開心電影	11:30-1:00 開心電影	
	太極 Tai Chi	San Mateo Stop the Hate (STH) Workshop 圣马刁县停止仇恨犯罪项目講座	越食越健康 12:00-1:00 定心Q&A		太極 Tai Chi	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班		2:00-3:00 排舞dance	Kaiser Permanente 健康講座 Kaiser Permanente Health Education 1:30-4:30 氣功		
	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	
2:30-4:30	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	
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
	Jun-19	Jun-20	Jun-21	Jun-22	Jun-23	Jun-24
9:30-10:30	健康操	Yoga Exercise	健康操	Yoga Exercise	健康操	9:00-10:00 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 電視劇欣賞 Drama	
	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 最強大腦	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 鬼妹教英文	你講我講大家講 Group Discussion	10:00-11:00 Nutrition Talk 營養健康資訊
	9:30-11:30 幫緊你 醫緊你	輕鬆步行 Walk with Ease		10:00-11:30 風味人間	9:30-11:30 最愛演唱會	
10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間 初級綫舞班10:00-11:00	10:00-11:30 風味人間	10:00-11:30 風味人間 輕鬆步行 Walk with Ease	10:00-11:30 風味人間 輕鬆步行 Walk with Ease		
10:30-11:30	10:30-12:30 搞笑電影	10:30-12:30 搞笑電影	齊齊唱出好音樂 10:30-12:30 搞笑電影		齊齊唱出好音樂	10:30-12:30 周六電影分享
	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	11:30-1:30 開心電影	11:30-1:30 開心電影	
11:30-12:30	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	Social Service Talk 安老自助處社會服務知多D	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	
	太極 Tai Chi	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	太極 Tai Chi	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班	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	
			2:00-3:00 排舞dance	Westside Affordable Housing Workshop 三藩市西區可負擔房屋工作	1:30-4:30 氣功	
2:30-4:30	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	

Date	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	
Time	Jun-26	Jun-27	Jun-28	Jun-29	Jun-30	
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	
	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	9:30-11:30 最強大腦	9:30-11:30 總是活躍運動 Always Active	9:30-11:30 鬼妹教英文	9:30-11:30最愛演唱會	
	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	
	9:30-11:30 幫緊你 醫緊你	初級綫舞班10:00-11:00			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	
	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 開心電影	
	太極 Tai Chi	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	太極 Tai Chi	
	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞		12:00-1:00 越食越健康		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	12:00-1:30 當令藥膳保健	
1:30-2:30	1:30-3:30 英語會話班	1:30-3:30 家有大中醫	2:00-3:00 排舞dance	1:30-4:30 氣功		
2:30-4:30	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	2:30-4:30 家有大中醫	3:00-4:30 食療與中醫	



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.
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

2023年6月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 羅勒香草焗雞上腩 椰菜花, 紅蘿蔔 香蕉	2 豉油王豬扒 青瓜, 黃瓜 橙	3 茄汁豬排意粉 椰菜 蘋果
5 蠔油黑木耳焗雞 白菜, 紅蘿蔔 橙	6 意式茄汁豬牛肉丸 椰菜花, 紅蘿蔔 香蕉	7 豉汁排骨 椰菜, 毛豆 蘋果	8 酸菜焗魚塊 意大利瓜, 豆芽菜 香蕉	9 蒜香蜜汁焗雞翼 西蘭花, 紅蘿蔔 橙	10 黑椒雞扒意粉 西蘭花 香蕉
12 紅莓醬焗火雞肉 青豆, 粟米, 紅蘿蔔 蘋果	13 粟米忌廉焗魚塊 紹菜, 紅蘿蔔 香蕉	14 燒烤醬焗雞翼腩 青江菜 橙	15 黑椒洋葱焗豬扒 白蘿蔔, 紅蘿蔔 蘋果	16 柱侯免治牛肉 紅菜頭, 紫椰菜 橙	17 洋葱豬排飯 椰菜 蘋果
19 咖哩牛肉 西蘭花, 紅蘿蔔 蘋果	20 韓式燒汁焗雞扒 意大利瓜, 鷹嘴豆 香蕉	21 明太子醬焗魚塊 羊角豆, 紹菜, 紅蘿蔔 橙	22 粽子 椰菜, 玉米筍 蘋果	23 滷水豬肉絲 白菜, 紅蘿蔔 橙	24 豉汁雞扒飯 西蘭花 橙
26 梅菜焗豬肉餅 椰菜花, 紅蘿蔔 蘋果	27 蘑菇奶油焗火雞丸 椰菜, 紅蘿蔔 橙	28 蒜香焗排骨 紹菜, 斑豆 橙	29 泰式甜辣醬焗魚塊 青椒, 磨菇 香蕉	30 鮑汁香菇焗雞 芥菜 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。



June 2023 Menu

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 Baked Chicken Thigh w/ Basil Pesto Sauce Cauliflower & Carrots Banana	2 Bakd Pork Chop w/ Light Soy Sauce Green & Yellow Squash Orange	3 Tomato Sauce Pork Chop w/ Spaghetti Cabbage Apple
5 Baked Chicken & Black Fungus w/ Light Oyster Sauce Bok Choy & Carrots Orange	6 Braised Meatballs w/ Marinara Sauce Cauliflower & Carrots Banana	7 Baked Pork Spareribs w/ Black Bean Sauce Green Cabbage & Edamame Apple	8 Baked Fish w/ Preserved Vegetables Zucchini & Bean Sprouts Banana	9 Baked Chicken Wings w/ Honey & Garlic Sauce Broccoli & Carrots Mandarin Orange	10 Black Pepper Chicken w/ Spaghetti Broccoli Banana
12 Baked Turkey w/ Cranberry Sauce Green Peas, Corn & Carrots Apple	13 Baked Fish w/ Creamy Corn Napa Cabbage & Carrots Banana	14 Baked Chicken Drumette w/ BBQ Sauce Shanghai Bok Choy Orange	15 Baked Pork Chop w/ Onion & Black Pepper Sauce Turnips & Carrots Apple	16 Baked Beef w/ Chu Hou Sauce Beets & Purple Cabbage Mandarin	17 Onion Pork Chop w/ Rice Cabbage Apple
19 Curry Beef Broccoli Carrots Apple	20 Baked Chicken Thigh w/ Korean Style Teriyaki Sauce Zucchini & Garbanzo Beans Banana	21 Baked Fish w/ Menitalko Sauce Okra, Napa Cabbage & Carrots Orange	22 Zong Zi Green Cabbage & Baby Corn Apple	23 Shredded Pork w/ Chinese Marinade Sauce Bok Choy & Carrots Mandarin	24 Soy Sauce Chicken w/ Rice Broccoli Orange
26 Minced Pork Patty w/ Preserved Vegetables Cauliflower & Carrots Apple	27 Braised Turkey Meatballs w/ Creamy Mushroom Green Cabbage & Carrots Mandarin	28 Baked Pork Spareribs w/ Garlic Napa Cabbage & Pinto Beans Orange	29 Baked Fish w/ Thal Chill Sauce Green Pepper & Mushroom Banana	30 Baked Chicken & Shiitake w/ Abalone Sauce Mustard Greens 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.



2023年6月份活動





星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>椅子運動 9:30-10:30AM</p> <p>八段錦 10:30-11:30AM</p>	<p>金曲欣賞 9:00-10:00AM</p> <p>開心唱歌班 10:00am-12:00PM</p>	<p>腦筋急轉彎 9:30-10:30AM</p> <p>八段錦 10:30-11:30AM</p>	<p>測量血壓 9:30-10:30AM</p> <p>賓果運動 10:30-11:30AM</p>	<p>健康早晨 9:30-10:30AM</p> <p>椅子運動 10:30-11:30AM</p>
			1	2
5	6	7	8	9
		定心講座 10:00-10:30AM		
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
				生日派對 11:30-12:00PM
26	27	28	29	30



JUNE 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Chair Movement 9:30-10:30AM BaDuanJin 10:30-11:30AM	Enjoy a good song 9:00-10:00AM Singing Class 10:00am-12:00PM	Brain Teaser 9:30-10:30AM BaDuanJin 10:30-11:30AM	Blood Pressure 9:30-10:30AM  Bingo 10:30-11:30AM 	healthy morning 9:30-10:30AM Chair Movement 10:30-11:30AM



			1	2
5	6	7 Stess Talk Group 10:00-10:30am	8	9
12	13	14	15	16 
19	20	21	22 	23 Birthday Party 11:30-12:00PM
26	27	28	29	30