

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



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
卡拉OK 9:30-11:30AM 看電視 11:30-12:30PM 卡拉OK 12:30-1:30PM	賓果遊戲 10:30-11:30AM 看電視 11:30-12:30PM	卡拉OK 9:30-11:30AM 看電視 11:30-12:30PM 卡拉OK 12:30-1:30PM	看電視 11:30-12:30PM	卡拉OK 9:30-11:30AM 看電視 11:30-12:30PM 卡拉OK 12:30-1:30PM
				1
4	5	6	7	8
11	12	生日派對 11:30-12:00PM 	14	15
18	19		21	22
25 聖誕節 中心關閉	26	27	28	29











Woolf House Senior Center Activity Schedule

801 Howard Street, San Francisco, CA 94103 Tel: (415) 981-2166

DECEMBER 2023



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Karaoke  9:30-11:30AM Watch TV 11:30-12:30PM Karaoke 12:30-1:30PM	Bingo  10:30-11:30AM Watch TV 11:30-12:30PM	Karaoke  9:30-11:30AM Watch TV 11:30-12:30PM Karaoke 12:30-1:30PM	Watch TV 11:30-12:30PM	Karaoke 9:30-11:30AM Watch TV 11:30-12:30PM Karaoke 12:30-1:30PM
				1
4	5	6	7	8
11	12	13 Birthday Party  11:30-12:00PM	14	15
18	19	20 	21	22
25 Christmas Day Center closed	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

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	
11:30-12:30	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30 懷舊金曲欣賞	11:30-1:30pm 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	
	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 12:00-1:00 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	1:30-3:30 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	
	10:30-12:30 搞笑電影	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	
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	
			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	12:00-1:30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			
1:30-2:30	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		10:30-12:30 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	GM 10:30-12:30 周六電影分享	
		齊齊唱出好音樂	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	12:00-1:00 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		
	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