SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

2026年 11月

接與您的用餐地點預約餐點
最少三(3)個工作日的提前告知.
預約時請選擇用餐方式：堂食或外帶

長者價錢：每餐$5捐款
非常感謝您的捐贈.
60歲以上有註冊的長者即使資金不足
也能獲取餐點. **未滿60歲：$18收費**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 香辣奶油鱈魚* 球芽甘藍+ 髒髒米+ (Dirty Rice) 蘋果	3 火雞燴番茄* 什錦蔬菜沙拉* 全穀餅乾 橙子+ 布朗尼 (僅限堂食) 	4 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 梨	5 墨式蔬菜沙拉褒+ 時蔬沙拉* 糙米飯 香蕉	6 雞肉玉米巧達湯+ 烤西蘭花+ 烤番薯 全穀餅乾 葡萄
9 醬燉豬肉 烤西蘭花+ 红萝卜* 蒜味飯 梨 	10 雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 包心菜沙拉 椰香糙米飯 蘋果	假日 11 感謝退伍軍人	12 漁夫派+* 胡萝卜青豆* 全麥餐包 橙子+	13 素漢堡佐生菜，番茄，洋蔥 及全麥包 < > 豆湯與羽衣甘藍+* 香蕉
16 燉雞肉* 波菜時蔬沙拉+* 全麥餐包 橙子+	17 摩洛哥鷹嘴豆 烤節瓜+ 烤番薯* 全麥餐包，葡萄	18 乾酪紅醬雞肉意麵 烤西蘭花+ 红萝卜* 蘋果	19 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 香蕉	20 西南烤鱼 墨西哥玉米片湯+ 墨式包心菜沙拉+ 香菜飯，梨
23 素食鄉村派（甜薯泥覆頂）* 烤球芽甘藍+ 全麥餐包 蘋果	24 烤魚佐番茄醬汁 蔬菜濃湯+* 焗飯 梨	节日大餐 25 烤火雞佐肉汁 四季豆 土豆泥 蔓越莓醬 全穀餅乾, 橙子+ 甜薯派(僅限堂食) 	假日 26 感恩节快乐 	假日 27
30 拔絲豬肉三明治佐全麥包 黃玉米 包心菜沙拉 橙子+ 			每个餐点将配有1%脂肪牛奶 **餐单会随时更改,** **恕不另行通知**	**关键词** + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 素食日

Spectrum **非常感谢以下组织对他们的经济支持:** Alameda County Area Agency on Aging, Supervisor Elisa Marquez,
Cities of Alameda, Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, and Oakland Rotary #3.

如需預約請直接與用餐地點聯繫. **其他疑問請洽中央廚房(510) 785-1997** **Program manager, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org**