

选择一种提前预定外带餐的方式:

- 直接在网站上登记注册
- 发邮件到: Meals@SpectrumCS.org
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>2</p> <p>菠菜烤阔面塊 + 红萝卜 * 青豆 季节性水果</p> 	<p>3</p> <p>糙米饭, 黑豆, 鸡肉卷饼 红椒玉米 * 西兰花 + 季节性新鲜水果</p> 	<p>4</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>亚洲鸡肉沙拉 毛豆 橘子 + 小麦饼干, 低纳V8饮料 +</p>	<p>5</p> <p>奶酪火腿鸡排 香料饭 菠菜 * 豌豆和洋葱 季节性新鲜水果 +</p>	<p>6</p> <p>辣味肉豆 糙米饭 义大利式杂菜 * 季节性水果</p> 
<p>9</p> <p>全麦面包素汉堡 玉米 烤土豆 时令新鲜水果 +</p>	<p>10</p> <p>炖牛肉 土豆泥 菠菜 + 小麦卷 时令新鲜水果 +</p>	<p>11</p> <p>假期</p> 	<p>12</p> <p>照烧鸡 炒面 蒸卷心菜及红萝卜* 毛豆 香蕉</p>	<p>13</p> <p>瑞典肉丸及全麦面条 豌豆 西兰花 + 新鲜水果</p>
<p>16</p> <p>素食乳蛋饼 花菜 西兰花+ 小麦卷 季节性新鲜水果</p>	<p>17</p> <p>俄式牛柳絲 蛋面条 青豌豆, 小红萝卜* 季节性新鲜水果 +</p>	<p>18</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>西南式鸡肉沙拉, 罗马生菜 通心粉沙拉 菠萝扇片 + 低纳V8饮料 +</p>	<p>19</p> <p>墨西哥调味鸡 混合蔬菜 * 斑豆 季节性新鲜水果 全麦玉米饼</p> 	<p>20</p> <p>西南烤鱼和糙米饭 番薯 * 翠玉瓜 季节性新鲜水果 +</p>
<p>23</p> <p>蘑菇球意大利粉 球芽甘蓝+ 肉桂苹果 小麦卷</p> 	<p>24</p> <p>鸡锅饼配鬆餅 西兰花 + 五香桃</p>	<p>25</p> <p>节日大餐</p> <p>肉汁火鸡 红薯 青豆 酸果蔓果汁+ 小麦卷, 南瓜派</p>	<p>26</p> <p>假期</p> <p>感恩节快乐</p>	<p>27</p> <p>假期</p> 
<p>30</p> <p>干酪辣酱玉米饼馅 斑豆 玉米什會* 时令新鲜水果 +</p>		<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词</p> <p>+ 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦</p>	<p>捐款建议: \$3.75</p> <p>我们非常感激如果您有任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受</p>