

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](mailto:Meals@SpectrumCS.org)
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<p><b>捐款建议: \$3.75</b></p> <p>我们非常感激如果您有任何的额外捐款,</p> <p>由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受</p>	<p><b>关键词</b></p> <p>+ 维他命C来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日 WW = 全麦</p>	<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p><b>餐单会随时更改, 恕不另行通知</b></p>		<p><b>1</b></p> <p>照燒鸡, 炒面 清蒸卷心菜 + 混合蔬菜 * 香蕉</p>
<p><b>4</b></p> <p>蔬菜肉馅煎蛋饼 混合蔬果 +* 糙米饭 季节性新鲜水果</p>	<p><b>&lt; &gt; 5</b></p> <p>燒烤雞 烤青椒和马铃薯+ 甜玉米, 玉米鬆餅 季节性新鲜水果</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>冷沙拉餐</b> 吞拿鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 菠萝片粒+, 小麦餅乾 低纳V8饮料</p>	<p><b>7</b></p> <p>火鸡汉堡小麦卷 青荳 玉米杂锦* 季节性新鲜水果</p>	<p><b>8</b></p> <p>俄式牛柳絲 蛋面 青豌豆, 小红萝卜 * 季节性新鲜水果 +</p> 
<p><b>11</b></p> <p>菠菜烤阔面塊 +* 清蒸卷心菜 + 红萝卜 * 面包棒, 水果杯</p>	<p><b>12</b></p> <p>烤鱼 加州混合杂菜+* 青豌豆, 糙米饭 新鲜水果</p> 	<p><b>13</b></p> <p><b>冷沙拉餐</b> 牧场沙拉酱鸡沙拉, 生菜 杂锦豆沙拉, 蜜瓜* 小麦饼干, 低纳V8饮料</p>	<p><b>14</b></p> <p>炖牛肉(如不吃牛, 请事先通知) 土豆泥, 球芽甘蓝+ 小麦面包, 季节性新鲜水果</p>	<p><b>15</b></p> <p>香草鸡 混合蔬果+* 蔬菜小麦螺丝粉 新鲜水果</p>
<p><b>18</b></p> <p>芝士焗义大利粉 利马豆 红椒花椰菜 + 季节性新鲜水果</p>	<p><b>19</b></p> <p>奶酪火腿鸡排, 香料饭 青荳 豌豆和洋葱 季节性新鲜水果 +</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>冷沙拉餐</b> 海鲜沙拉, 罗马生菜 菠萝凉拌卷心菜 + 小麦卷, 什锦水果 低纳V8饮料</p>	<p><b>21</b></p> <p>小麦汉堡包 烘培土豆 豌豆, 红萝卜 * 新鲜橘子 +</p> 	<p><b>22</b></p> <p>甜酸鸡 炒面 小红萝卜 * 青荳, 季节性新鲜水果 +</p>
<p><b>节日休假 25</b></p> 	<p><b>26</b></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><b>27</b></p> <p><b>冷沙拉餐</b> 西南式鸡肉沙拉, 罗马生菜 通心粉沙拉 菠萝片粒 + 低纳V8饮料</p>	<p><b>28</b></p> <p>鸡锅饼配鬆餅 青豌豆, 红萝卜 * 五香桃</p>	<p><b>29</b></p> <p>辣味肉豆 义大利蔬菜 * 糙米饭 季节性新鲜水果 +</p>