

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>  <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p>時蔬雜燴+* 每日沙拉 糙米飯 鮮果</p> <p style="text-align: right;"> <b>5</b></p>	<p>南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+</p>  <p style="text-align: right;"><b>6</b> 州花日</p>	<p>西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點</p> <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>
<p style="text-align: center;">节日大餐</p> <p>火腿 红薯+* 西蘭花/紅甜椒+ 夏威夷餐包 鮮果</p>  <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<p>薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+</p> <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>椰香咖哩鱈魚燴焗飯 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 鮮果</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>紅醬義大利麵* 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果+</p>  <p style="text-align: right;"> <b>14</b></p>
<p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄* 蔬菜湯 全麥吐司 鮮果+</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 鮮果 甜點</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果</p>  <p style="text-align: right;"> <b>19</b></p>	<p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p>BBQ烤雞三明治, 全麥麵包生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>摩洛哥鸚嘴豆式 红薯+* 每日沙拉 古斯米 鮮果</p> <p style="text-align: right;"> <b>5</b></p>	<p>肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p>烤鱼佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 糙米飯 鮮果</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>
			<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p style="text-align: center;">餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日  素食日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Cities of Hayward and San Leandro, Eden Health District, Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 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, Becky Bruno email: [BBruno@SpectrumCS.org](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)