

直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。  
選擇用餐方式：堂食 或 外帶並線上社交 或 外帶

**長者價錢：每餐\$4捐款**  
非常感謝您的額外捐贈。  
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：\$14收費**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
假日 <b>1</b> 	感恩節餐 <b>2</b> 	新增 <b>3</b>	新增 <b>4</b>	新增 <b>5</b>
<b>8</b> 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥* 番茄湯 鮮果+	新增 <b>9</b> 	<b>10</b> 	<b>11</b>	<b>12</b> 
<b>15</b>	<b>16</b> 	<b>17</b>	<b>18</b> 	<b>19</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	新增 <b>25</b>	新增 < > <b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b> 		每个餐点将配有1%脂肪牛奶  <b>餐单会随时更改, 恕不另行通知</b>	<b>关键词</b> + 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, Subaru Share the Love, StopWaste, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Niles Fremont, Hayward, and Castro Valley.  
**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, Jessica Moses: [JMoses@SpectrumCS.org](mailto:JMoses@SpectrumCS.org)**