

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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
捐款建议: \$3.75 我们非常感激您任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受	<b>关键词</b> + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日	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>愚人節 1</b> 墨西哥雞肉佐糙米及黑豆 红椒玉米 西兰花 + 新鲜水果	<b>2</b> 烤火腿 <>, 土豆泥 四季豆 玉米松饼 新鲜水果 + 蛋型巧克力 
<b>5</b> 什菜全麦义大利罗丝粉 + 番薯*+ 五香苹果  <i>Nat'l Daffodil Day</i>	<b>6</b> 西南烤鱼和糙米饭 什錦蔬菜 * 节瓜 时令新鲜水果	<b>冷沙拉餐 7</b> 亚式鸡肉沙拉 * 毛豆 橘子 全麥餅乾, 低纳V8饮料 +	<b>8</b> 砂锅焖鸡肉及意大利小麦面 + 四季豆 花菜 + 新鲜水果	<b>9</b> 牛肉炒麵 卷心菜 + 什錦蔬菜 *+ 时令新鲜水果
<b>12</b> 干酪焗义大利粉 利馬豆 花椰菜拌紅椒 + 新鲜水果	<b>13</b> 漢堡肉(牛) 土豆泥 球芽甘蓝 + 全麥面包 新鲜水果	<b>冷沙拉餐 14</b> 雞肉沙拉佐牧场醬+ 什錦豆沙律 醃漬番茄 全麥餅乾, 低纳V8饮料+	<b>15</b> BBQ烤豬肋條 斑豆 西兰花 + 全麥面包 鮮果 	<b>16</b> 炖牛肉 土豆泥 菠菜* 时令新鲜水果 + 全麥餐包
<b>19</b> 菠菜千層麵 + 红萝卜 * 煮杏桃 全麥餐包  <i>Nat'l Garlic Day</i>	<b>20</b> 炸鱈魚佐香草燴意麵 西兰花 + 红椒玉米 * 时令新鲜水果	<b>冷沙拉餐 21</b> 雞蛋沙拉佐生菜 波蘿包心菜沙拉 + 什錦水果 全麥餅乾, 低纳V8饮料 + 	<b>22</b> 法式芥末雞佐全麥意麵 什錦蔬菜 *+ 菠菜 * 新鲜水果	<b>23</b> 牛肉玉米面粉蒸肉卷 斑豆 什錦蔬菜 * 时令新鲜水果 +
<b>26</b> 奶酪墨式燴餅 斑豆 玉米 时令新鲜水果 +	<b>27</b> 火鸡汉堡麦包 四季豆 红萝卜 * 时令新鲜水果 + 	<b>冷沙拉餐 28</b> 鮭魚蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 * 菠萝片 + 全麥餐包, 低纳V8饮料 +	<b>29</b> 南方式雞肉燴飯 义大利式杂菜 + 肉桂燴蘋果	<b>30</b> 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 豌豆 小红萝卜 * 时令新鲜水果 +