



請直接與您的用餐地點預約餐點。  
最少三(3)个工作日的提前告知。

與2014年一樣的低價!  
長者價錢: 每餐\$3.75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: \$10收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>素漢堡佐生菜,  1 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+</p>	<p>2 烤魚佐檸檬優格醬汁 西南式佐餐沙拉+ 胡蘿卜青豆* 糙米飯 鮮果</p>	<p>國際西瓜日 3 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆  全麥捲餅 鮮果</p>	<p>4 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果 甜點</p>	<p>5 考土豆與燴時蔬 西兰花+ 玉米鬆餅 鮮果</p>
<p>8 火雞炒時蔬 烤花椰菜+  糙米飯 鮮果</p>	<p>9 包心菜捲湯(主菜)*+ 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>10 烤魚佐番茄醬汁 時蔬沙拉* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p>11  墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔** 鮮果</p>	<p>12 芥末烤雞 苜菜湯 紅蘿卜* 糙米飯 鮮果+</p>
<p>15 西南式雞肉沙拉+* 蔬菜湯** 玉米片 鮮果</p>	<p>&lt; &gt; 16 拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式 包心菜沙拉+ 斑豆 烤玉米 鮮果</p>	<p>17 杏桃烤雞 雜菜** 波菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果 甜點</p>	<p>18 鮭魚三明治佐全麥麵包及 生菜, 番茄, 洋蔥 烤甜薯球* 鮮果+</p>	<p>19  蔬菜咖哩** 西兰花+ 糙米飯 鮮果 </p>
<p>22 鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+</p>	<p>23  主廚沙拉** 全麥餐包 鮮果  世界水仙花日</p>	<p>24 照燒雞 鮮薑甜薯湯* 雜菜** 蔬菜咖哩 鮮果</p>	<p>25 蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果</p>	<p>26 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>29 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>30 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>31  時蔬雜燴** 每日沙拉* 糙米飯  鮮果</p>	<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	
<p><b>关键词</b> + 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, 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)