



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。
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

不會因為有困難捐款而拒絕任何長者領餐
60歲以下的來賓需支付\$14的餐點費用

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<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>堂食: 在用餐地點享用 外帶: 帶回家享用並參與Zoom活動 Take-Away: To-go, no Zoom</p>	<p>1</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果</p>	<p>2</p> <p>薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+</p>	<p>3</p> <p>紅醬義大利麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+</p> 	<p>4</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>7</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p>	<p>8</p> <p>墨西哥式雞肉+ 黑豆 全麥捲餅 鮮果</p>	<p>9</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>10</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>11</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>14</p> <p>椰香咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果</p>	<p>15</p> <p>摩洛哥鸚嘴豆式 烤紅薯** 每日沙拉* 古斯米 鮮果, 甜點 (僅限堂食)</p> 	<p>16</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>17</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>18</p> <p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p>
<p>21</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+</p>	<p>22</p> <p>亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>23</p> <p>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>24</p> <p>烤魚佐檸檬優格醬汁 球芽甘藍+ 胡萝卜青豆* 短意麵 鮮果</p>	<p>25</p> <p>烤土豆與燴時蔬+ 烤西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果</p> 
<p>28</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p> 	<p>29</p> <p>牛肉包心菜捲湯**+ 什錦蔬菜沙拉* 比司吉 鮮果</p>	<p>30</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p>31</p> <p>墨式蔬菜沙拉褒及糙米飯+ 時蔬沙拉* 鮮果 甜點 (僅限堂食)</p>	<p>关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 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, 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, Becky Bruno: BBruno@SpectrumCS.org