



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。

**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>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改，恕不另行通知</p>	<p><b>关键词</b></p> <p>+ 维他命 C 来源</p> <p>* 维他命 A 来源</p> <p>&lt; &gt; 高钠日</p> <p> = 素食日</p>			
<p>5</p> <p>烤雞胸肉 青醬土豆及青豆+ 全麥餐包 鮮果+, 甜點</p>	<p>6</p> <p>西南式烤魚 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 焗飯, 鮮果</p>	<p>7</p> <p>青醬義大利餃子+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p>8</p> <p>雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果</p>	<p>9</p> <p>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>12</p> <p>椰香咖哩鮮魚 香燴花椰菜+ 紅蘿卜* 焗飯 鮮果</p>	<p>13</p> <p>紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p>14</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>15</p> <p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p> 	<p>16</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p>
<p>19</p> <p>蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	<p>20</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>21</p> <p>希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 糙米飯 鮮果</p>	<p>22</p> <p>节日大餐 &lt; &gt;</p> <p>火腿 羽衣甘藍 紅薯+* 夏威夷餐包 鮮果, 甜點</p>	<p>23</p> <p>假日</p> 
<p>26</p> <p>假日</p> 	<p>27</p> <p>Miss Olive's 雞肉帕馬佐起司意麵 蔬菜杯: 紅蘿蔔丁* 無花果營養棒 水果杯+</p>	<p>28</p> <p>Miss Olive's 西南式豆與穀類雜燴 蔬菜杯: 青豆及紅蘿蔔* 穀類營養棒 水果杯+</p>	<p>29</p> <p>Miss Olive's 扁豆牛肉 低納V8飲料 餐包 水果杯+</p>	<p>30</p> <p>Miss Olive's 紅醬意式起司餛飩 蔬菜杯: 四季豆 綜合堅果 水果杯+</p>

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: 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)