

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
- 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 我们非常感激如果您有任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受 餐单会随时更改, 恕不另行通知	1 火鸡汉堡麦包 青荳 玉米杂锦 * 季节性新鲜水果	冷沙拉餐 2 吞拿鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 菠萝扇片+, 小麦卷 低纳V8饮料 + 	3 鸡肉什锦白米饭 义大利式杂菜 + 肉桂苹果	4 砂锅焖鸡肉及意大利小麦面 + 青豆 花椰菜 + 新鲜水果
7 什菜全麦义大利罗丝粉 番薯* 五香苹果 	8 炖牛肉 土豆泥 菠菜 + 小麦卷 时令新鲜水果 +	冷沙拉餐 9 西南式生菜鸡肉沙拉 通心粉沙拉 菠萝扇片 + 低纳V8饮料 +	10 美式火鸡丁蘑菇和奶酪酱 豌豆、胡萝卜* 西兰花+ 时令水果	11 混合烤鱼, 蔬菜香料饭 加州混合杂菜** 豌豆、洋葱 香蕉
14 干酪辣酱玉米饼馅 斑豆 玉米什會* 时令新鲜水果 +	15 牛肉番茄砂锅义大利面 花椰菜+ 红萝卜金钱粒 *  时令新鲜水果	冷沙拉餐 16 生菜鸡肉牧场沙拉醬沙拉+ 什锦豆沙律 腌番茄 小麦饼干, 低纳V8饮料 +	17 法國第戎芥末醬鸡通粉 混合蔬菜 菠菜 + 新鲜水果	18 甜酸猪肉及蔬菜 白米饭 卷心菜 + 新鲜水果 
21 煎薄饼 素香肠 土豆 温热苹果酱, 果汁 w/C+	22 面包粉烤鲑鱼, 香草米粒义粉 西兰花 + 红椒, 玉米 * 时令新鲜水果	冷沙拉餐 23 生菜鸡蛋沙拉+ 菠萝凉拌卷心菜+ 什锦水果 小麦饼干, 低纳V8饮料 +	假期 24 假期 25 	
28 干酪焗义大利粉 利马豆 红椒花椰菜 + 季节性新鲜水果	29 牛肉炒面 卷心菜 + 混合蔬菜 * 时令新鲜水果	冷沙拉餐 30 亚洲鸡肉沙拉, 面条和蔬菜* 毛豆 橘子 + 小麦饼干 低纳V8饮料 +	假期 31 	每个餐点将配有 1% 脂肪牛奶 关键词 + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦 LS = 低纳

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro.
For reservations call sites directly. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org