

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>春節</b> <b>1</b></p> <p>時蔬燴牛肉+ 西兰花+ 糙米飯 鮮果 甜點: 語簽餅</p> 	<p><b>立春</b> <b>2</b></p> <p>雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 鮮果+</p> 	<p><b>3</b></p> <p>雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄, 洋葱 土豆起司湯+* 全麥面包 鮮果</p>	<p><b>4</b></p> <p>鱈魚佐番茄醬汁及菠菜*+ 田園沙拉* 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果</p>
<p><b>7</b></p> <p>BBQ 烤雞三明治 蔬菜湯+* 包心菜沙拉+* 全麥餐包 鮮果</p> 	<p><b>8</b></p> <p>椰香咖哩鮮魚 雜菜+* 什錦蔬菜沙拉* 糙米飯 鮮果</p>	<p><b>9</b></p> <p>&lt; &gt; 素墨式燴餅+ 香檸包心菜沙拉+ 玉米片 鮮果 佐餐: 酸奶及莎莎醬</p>	<p><b>10</b></p> <p>全麥義大利肉醬麵 田園沙拉* 香燴花椰菜+ 鮮果</p> 	<p><b>11</b></p> <p>火雞凱薩沙拉 扁豆及黑豆湯+ 面包棒 鮮果</p>
<p><b>14</b></p> <p>西南式烤魚 雜菜+* 全麥餐包 鮮果 布朗尼甜點</p> <p><b>情人節</b></p> 	<p><b>15</b></p> <p>迷迭香檸檬烤雞 红薯+* 四季豆 比司吉 鮮果</p> 	<p><b>16</b></p> <p>牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋葱及酸黃瓜 鮮豆蔬菜湯 全麥餐包 鮮果+</p>	<p><b>17</b></p> <p>杏桃烤豬 胡萝卜青豆* 土豆泥 糙米飯 鮮果+</p>	<p><b>18</b></p> <p>時蔬義大利麵+* 菠菜沙拉佐紅洋葱及紅蘿蔔* 大蒜麵包 鮮果</p>
<p><b>21</b></p> <p>假日</p> <p>Presidents' Day</p> 	<p><b>22</b></p> <p>炖牛肉* 田園沙拉* 比司吉 鮮果+</p>	<p><b>23</b></p> <p>酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 球芽甘藍+ 全麥餐包, 鮮果</p>	<p><b>24</b></p> <p>考土豆與燴時蔬+ 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果</p>	<p><b>25</b></p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果 +</p> 
<p><b>28</b></p> <p>照燒雞 西蘭花+ 紅萝卜* 糙米飯 鮮果</p>	<p><b>BLACK HISTORY MONTH</b></p> 			<p><b>关键词</b></p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro, Rotary Club of Hayward.

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)