

# 2023年 二月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		<b>1</b> 時蔬雜燴+* 西兰花+ 糙米飯 鮮果	<b>2</b> 立春 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+ 	<b>3</b> 雅買加烤雞佐黃瓜醬雅買加 烤雞佐黃瓜醬+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果
<b>6</b> 烤雞 青醬土豆及青豆 + 全麥餐包 鮮果	<b>7</b> 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果	<b>8</b> 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果	<b>9</b> 南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 鮮果	<b>10</b> 新增 甜酸雞* 中式時蔬 糙米飯 鮮果+ 
<b>13</b> 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥 斑豆 全麥捲餅 鮮果	<b>14</b> 椰香咖哩鮮魚 雅買加烤雞佐黃瓜醬+ 紅萝卜* 焗飯 鮮果, 甜點 	<b>15</b> 炖牛肉* 時蔬沙拉* 全麥餐包 鮮果+	<b>16</b> 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果	<b>17</b> 紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果
<b>20</b> 假日 	<b>21</b> 亞洲式蔬菜咖哩* 西兰花+ 糙米飯 鮮果	<b>22</b> 烤魚佐韭蔥醬汁* 古斯米 姜黃鮮檸扁豆湯+ 鮮果	<b>23</b> Nat'l Chili Day 火雞燴番茄 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 	<b>24</b> < > 青醬墨西哥雞肉捲+* 全麥捲餅 斑豆 玉米 鮮果
<b>27</b> 雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 鮮果+	<b>28</b> 新增 火雞肉堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 醃黃瓜及洋蔥 甜薯球* 鮮果+		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	<b>关键词</b> + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日

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, Eden Health District, 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)