

直接與您的用餐地點預約餐點
 最少三 (3) 個工作日的提前告知。
 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。
 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：\$14收費**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 烤鱈魚佐甜紅椒醬 球芽甘藍+ 胡蘿卜青豆* 糙米飯 鮮果	2 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果	3 节日大餐 < > 牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 土豆沙拉 鮮果+ 甜點 (僅限堂食) 	4 假日 	5 大蒜迷迭香烤雞 迷迭香烤土豆 紅蘿卜* 全麥餐包 鮮果+
8 雞肉塔可餅, 搭配香菜和切 丁洋蔥甜椒與洋蔥+ 斑豆 玉米餅 鮮果	9  紅醬義大利麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 	10 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	11 烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+	12 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果
15 鮭魚沙拉三明治佐全麥麵包 及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯** 鮮果	16 照燒雞 中式時蔬 球芽甘藍+ 鳳梨蔬菜飯 鮮果	17 火雞炒時蔬 西蘭花+ 糙米飯 鮮果 	18  主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果  甜點 (僅限堂食)	19 甜酸豬肉 香燴花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯 鮮果
22  印式咖香豆腐 烤花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯 鮮果 	23 鱈魚佐白酒醬汁* 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 焗飯 鮮果	24 西南式雞肉沙拉+* 扁豆及黑豆湯+ 墨西哥玉米片 鮮果	25 醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+	26 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 
29 辣椒芥末豬肉+ 紅蘿卜* 菠菜沙拉佐水果及堅果** 全麥餐包, 鮮果	30 雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄* 番茄湯 鮮果+	31  蔬菜咖哩+* 每日沙拉* 糙米飯 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	关键词 + 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, Subaru Share the Love, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, and Hayward Rotary Club.

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, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org