

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 我们非常感激您任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受	关键词 + 维他命C来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日	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	焗火鸡义粉 四季豆 什锦蔬菜+* 新鲜水果 	BBQ烤雞 <> 烤土豆及青椒 玉米粒 时令新鲜水果 玉米鬆餅
美國獨立日 (fourth of July) 5 	6 猪肉卷及肉汁 土豆泥 西蘭花+ 全麥餐包 新鲜水果	冷沙拉餐 7 海鮮沙拉佐生菜+ 醃漬番茄 意麵蔬菜沙拉 低钠V8饮料+	8 照燒雞佐炒麵 清蒸包心菜+ 红萝卜* 香蕉	9 黑椒牛柳 土豆泥 青豆&珍珠洋蔥 全麥麵包 新鲜水果+
12 墨西哥蔬菜卷 玉米 全麥捲餅 时令新鲜水果	13 南方式烤鱼佐煲飯 加式什锦蔬菜+* 球芽甘蓝+ 香蕉	冷沙拉餐 14 雞肉沙拉佐牧场醬+ 什锦豆沙律 甜菜 低钠V8饮料+ 麸皮松饼 	15 火雞燴番茄 糙米飯 义大利式杂菜* 时令新鲜水果+	16 牛肉番茄义大利面 花菜+ 紅蘿蔔片* 时令新鲜水果
19 法式吐司 素香腸 煎土豆 蘋果醬 高C果汁+	20 瑞式肉丸佐全麥面条 什锦蔬菜 西蘭花+ 新鲜水果 	冷沙拉餐 21 雞蛋沙拉佐生菜+ 波蘿包心菜沙拉+ 什锦水果 全麥餅乾 低钠V8饮料+	22 雞肉派附鬆餅 菠菜 五香蜜桃	23 墨西哥牛肉捲餅 斑豆 雜菜* 水果杯+
26 蘑菇意麵 球芽甘蓝+ 肉桂燴蘋果	27 拔絲烤豬 清蒸包心菜+ 义大利式杂菜+ 全麥餐包 新鲜水果	冷沙拉餐 28 雞肉糙米柑橙沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 西洋梨 低钠V8饮料+	29 乾酪烤雞佐意式筆尖麵 花菜+ 西蘭花+ 新鲜水果	30 糖醋牛肉及蔬菜佐白飯 小红萝卜* 四季豆 时令新鲜水果+ 

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.
 如需注册或预约餐点请直接洽詢餐点发放处工作人员. 部門經理: Becky Bruno 電郵: BBruno@SpectrumCS.org