

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>关键词</b></p> <p>+ 维他命 C 来源</p> <p>* 维他命 A 来源</p> <p>&lt; &gt; 高钠日</p> <p> = 素食日</p>			<p><b>节日大餐 1</b></p> <p>牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜</p> <p>紅蘿蔔沙拉*</p> <p>鮮果+, 甜點: 果凍 </p>
<p><b>假日 4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥</p> <p>今日湯品</p> <p>鮮果+</p>	<p><b>6</b></p> <p>火雞燴番茄</p> <p>時蔬沙拉</p> <p>今日湯品</p> <p>鮮果 +</p>	<p><b>7</b> </p> <p>時蔬雜燴+*</p> <p>每日沙拉*</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果 </p>	<p><b>8</b></p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵</p> <p>紅豆</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果+</p>
<p><b>11</b></p> <p>肉丸三明治</p> <p>義大利青豆</p> <p>波菜時蔬沙拉*</p> <p>鮮果+</p>	<p><b>12</b></p> <p>椰香咖哩鮮魚</p> <p>青檸香菜沙拉</p> <p>香燴花椰菜+</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果</p>	<p><b>13</b></p> <p>香草烤雞</p> <p>包心菜土豆湯</p> <p>胡蘿卜青豆*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果+ </p>	<p><b>14</b></p> <p>甜酸豬肉</p> <p>西兰花+</p> <p>中式時蔬</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果</p>	<p><b>15</b> </p> <p>蔬菜紅醬義大利麵</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>每日沙拉*</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果</p>
<p><b>18</b></p> <p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄</p> <p>蔬菜湯+*</p> <p>全麥面包</p> <p>鮮果, 甜點: 餅乾</p>	<p><b>19</b></p> <p>雞肉蔬菜墨西哥捲餅+</p> <p>黑豆</p> <p>全麥捲餅 </p> <p>鮮果</p> <p>甜點</p>	<p><b>20</b> </p> <p>青醬義大利餃子+*</p> <p>番茄湯</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果</p>	<p><b>21</b></p> <p>BBQ烤雞三明治,</p> <p>全麥麵包生菜番茄洋蔥</p> <p>西蘭花蔓越莓沙拉+</p> <p>鮮果</p>	<p><b>22</b></p> <p>墨式肉丸湯(主菜) +*</p> <p>時蔬沙拉*</p> <p>烤玉米</p> <p>墨西哥玉米片 </p> <p>鮮果</p>
<p><b>25</b> </p> <p>摩洛哥式鸚嘴豆</p> <p>烤紅薯+*</p> <p>每日沙拉*</p> <p>古斯米</p> <p>每日沙拉 </p>	<p><b>26</b></p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜</p> <p>檸檬香蘑菇意麵湯</p> <p>全麥餅乾</p> <p>鮮果 +</p>	<p><b>27</b></p> <p>薑汁牛肉煲</p> <p>紅蘿卜*</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果+ </p>	<p><b>28</b> </p> <p>菠菜蘑菇千層麵+*</p> <p>什錦蔬菜沙拉*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果</p>	<p><b>29</b></p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁*</p> <p>烤花椰菜+</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果</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 and San Leandro, 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)