

| 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,<br/>恕不另行通知</p>                  | <p><b>关键词</b><br/>+ 维他命 C 来源<br/>* 维他命 A 来源<br/>&lt; &gt; 高钠日<br/> = 素食日</p> | <p><b>1</b><br/>雞肉沙拉佐金色葡萄乾,<br/>生菜, 番茄及黃瓜<br/>檸香蘑菇意麵湯<br/>全麥餅乾, 鮮果 +</p>                 | <p><b>2</b><br/>火雞菠菜千層麵 +<br/>什錦蔬菜沙拉*<br/>全麥餐包<br/>鮮果 </p>                    | <p><b>3</b><br/>烤魚佐韭蔥醬汁*<br/>烤花椰菜+<br/>球芽甘藍+<br/>糙米飯, 鮮果</p>                         |
| <p><b>6</b><br/>素漢堡佐生菜, 番茄,<br/>洋蔥及全麥包<br/>紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*<br/>鮮果+</p> | <p><b>7</b><br/>烤魚佐檸檬優格醬汁<br/>西南式佐餐沙拉<br/>胡萝卜青豆*<br/>糙米飯, 鮮果 + </p>          | <p><b>8</b> <b>新增</b><br/>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜,<br/>番茄及洋蔥 +<br/>斑豆<br/>全麥捲餅, 鮮果</p>              | <p><b>9</b><br/>亞洲風雞肉沙拉+<br/>鮮薑甜薯湯*<br/>全麥餐包<br/>鮮果, 甜點: 餅乾</p>               | <p><b>10</b> <b>新增</b> <br/>烤土豆與燴時蔬+<br/>烤西蘭花+<br/>玉米鬆餅<br/>鮮果</p>                   |
| <p><b>13</b> <b>新增</b><br/>火雞炒時蔬<br/>烤花椰菜+<br/>糙米飯<br/>鮮果</p>    | <p><b>14</b> <b>新增</b><br/>包心菜捲湯(主菜) *+<br/>什錦蔬菜沙拉*<br/>全麥餐包<br/>鮮果 </p>     | <p><b>15</b><br/>烤魚佐番茄醬汁<br/>時蔬沙拉 *<br/>四季豆<br/>焗飯<br/>鮮果+</p>                           | <p><b>16</b> <b>新增</b> <br/>墨式蔬菜沙拉褒及糙米飯 +<br/>菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿<br/>蔔 +*<br/>鮮果</p> | <p><b>17</b> <b>节日大餐</b> <br/>BBQ烤雞<br/>土豆沙拉<br/>玉米<br/>玉米鬆餅 or 比司吉<br/>鮮果 +, 甜點</p> |
| <p><b>20</b> <b>假日</b><br/></p>                                  | <p><b>21</b><br/>西南式雞肉沙拉*+<br/>蔬菜湯 +*<br/>墨西哥玉米片<br/>鮮果</p>                  | <p><b>22</b> <b>新增</b> &lt; &gt;<br/>拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式<br/>包<br/>心菜沙拉+<br/>斑豆<br/>烤玉米, 鮮果</p> | <p><b>23</b><br/>鮭魚三明治佐全麥麵包及<br/>生菜,<br/>番茄, 洋蔥<br/>烤甜薯球*<br/>鮮果 +</p>        | <p><b>24</b> <b>新增</b><br/>蔬菜咖哩*+<br/>烤西蘭花+<br/>糙米飯<br/>鮮果</p>                       |
| <p><b>27</b><br/>酸豆檸香烤魚<br/>番茄菠菜湯*<br/>四季豆<br/>糙米飯<br/>鮮果+</p>   | <p><b>28</b><br/>蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司,<br/>生菜, 番茄及洋蔥<br/>西蘭花葡萄乾沙拉+<br/>鮮果 </p>     | <p><b>29</b> <br/>主廚沙拉<br/>全麥餐包<br/>鮮果+ </p>   | <p><b>30</b><br/>照燒雞<br/>鮮薑甜薯湯*<br/>雜菜+*<br/>鳳梨蔬菜飯<br/>鮮果</p>                 | <p><b>June is Pride Month</b><br/></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)