

請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。

長者價錢：每餐\$3.75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：\$10收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
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		<b>1</b> 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 红萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點 	<b>2</b> 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+
<b>5</b> 薑汁牛肉煲 红萝卜* 糙米飯 鮮果+	<b>6</b> 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸檬香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+ 	<b>7</b> 烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍 焗飯 鮮果	<b>8</b> 甜酸豬肉 西兰花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果	<b>9</b> 紅醬義大利麵 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 
<b>12</b> 雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 鮮果	<b>13</b> 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄* 蔬菜湯+ 全麥吐司 鮮果+	<b>14</b> 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果 	<b>15</b> 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 玉米片 鮮果	<b>16</b> 节日大餐 <> BBQ烤雞 土豆沙拉 蒸玉米 比司吉 鮮果+, 甜點 
假日 <b>19</b> 	<b>20</b> 肉丸三明治 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+	<b>21</b> 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果 	<b>22</b> 椰香咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	<b>23</b> 薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果
<b>26</b> 烤魚佐檸檬優格醬汁 球芽甘藍+ 胡萝卜青豆* 短意麵 鮮果	<b>27</b> 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+ 	<b>28</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>29</b> 烤土豆與燴時蔬+ 烤西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果 	<b>30</b> 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果

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, San Leandro & Union City, Eden Health District, and 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: BBruno@SpectrumCS.org