

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
<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>关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日</p>	<p>1</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果</p>	<p>2</p> <p>Dr. Seuss's Birthday 希臘式烤鱈魚佐土豆, 葱, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 全麥餐包 鮮果 甜點</p> 	<p>3</p> <p>墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋葱及紅蘿蔔+* 鮮果</p>
<p>6</p> <p>包心菜捲火雞湯(主菜)*+ 每日沙拉 全麥餐包 鮮果</p>	<p>7</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜沙拉+ 全麥捲餅 阿茲提克湯+* 黑豆 鮮果</p> 	<p>8</p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+</p> 	<p>9</p> <p>烤土豆與燴時蔬+ 西兰花+ 玉米鬆餅 鮮果</p>	<p>10</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>
<p>13</p> <p>蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	<p>14</p> <p>燉雞肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p>15</p> <p>西南式烤魚 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果</p>	<p>16</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>17</p> <p>聖派翠克節 咸牛肉 < > 烤土豆 包心菜及紅蘿蔔* 全麥餐包 鮮果, 甜點</p> 
<p>春臨 20</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p> 	<p>21</p> <p>杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>22</p> <p>紅醬雞肉全麥意麵+ 紅萝卜* 鮮果</p> 	<p>23</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜湯+* 鮮果</p>	<p>24</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋葱及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉+* 鮮果</p>
<p>27</p> <p>酸豆檸香烤魚 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆 鮮果+</p>	<p>28</p> <p>主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果</p> 	<p>29</p> <p>蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋葱 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果</p>	<p>30</p> <p>照燒雞 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 蔬菜咖哩 鮮果</p>	<p>31</p> <p>假日</p> 

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 and San Leandro, Eden Health District, 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