

# 2024 年 3月

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 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日  素食日</p>	 <p>3月留意我們將 發放有趣並教育的 全國營養月的 傳單</p>		<p><b>1</b></p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+</p>
<p><b>4</b></p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p> <b>5</b></p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉+* 鮮果</p>	<p><b>6</b></p> <p>燉雞肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p><b>7</b></p> <p>烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜濃湯+* 鮮果</p>	<p><b>8</b></p> <p>乾酪紅醬雞肉意麵 紅萝卜* 凱薩沙拉 鮮果+</p>
<p> <b>11</b></p> <p>焗烤蔬菜煲+* 佐古斯米及 Yum 醬 鮮果</p>	<p><b>12</b></p> <p>西南烤鱼 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果</p>	<p><b>13</b></p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p><b>14</b></p> <p>杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p><b>聖派翠克節餐點 15</b></p> <p>咸牛肉 &lt; &gt; 烤土豆 包心菜及紅蘿蔔* 全麥餐包 鮮果, 甜點 (僅限堂食)</p> 
<p><b>18</b></p> <p>檸香酸豆圓鱈 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆 鮮果+</p>	<p><b>春臨 19</b></p> <p>意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p><b>20</b></p> <p>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p> <b>21</b></p> <p>時蔬雜燴+* 西蘭花+ 糙米飯 鮮果</p>	<p><b>22</b></p> <p>雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果</p>
<p><b>25</b></p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包+ 玉米黑豆沙拉 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p> 	<p><b>26</b></p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>	<p> <b>27</b></p> <p>醬燉豬肉+* 四季豆 大蒜麵包 鮮果</p>	<p><b>28</b></p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果</p>	<p><b>29</b></p> <p>南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 鮮果</p>

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: Alameda County Area Agency on Aging, Subaru Share the Love, StopWaste, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Niles Fremont, Hayward, and Castro Valley.

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, Jessica Moses: [JMoses@SpectrumCS.org](mailto:JMoses@SpectrumCS.org)