

2022年 十一月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>OCTOBER 31</p> <p>烤雞腿燴番茄及羅勒醬 南瓜湯 胡蘿卜青豆* 大蒜麵包 鮮果+, 甜點(萬聖節糖果)</p>	<p>新增 1</p> <p>雞肉* 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p>新增 2</p> <p>火雞肉佐番薯與羽衣甘藍* 烤節瓜 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>3</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 姜黃鮮檸扁豆湯+ 古斯米 鮮果</p>	<p>4</p> <p>墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔+* 鮮果</p>
<p>7</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>新增 8</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜沙拉+ 阿茲提克湯 黑豆 香菜飯, 鮮果</p> 	<p>9</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>新增 10</p> <p>火雞焗油桃果南瓜* 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p>假日 11</p> 
<p>14</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥 + 斑豆 全麥捲餅 鮮果</p>	<p>15</p> <p>杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 紅蘿蔔片 * 焗飯 鮮果+</p>	<p>新增 16</p> <p>亞洲式蔬菜咖哩* 西兰花+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>17</p> <p>雞肉韭蔥湯(附比司吉) * 時蔬沙拉* 鮮果+</p>	<p>新增 18</p> <p>南方式黑辣烤魚 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 鮮果</p>
<p>21</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 蔬菜湯+* 焗飯 鮮果</p>	<p>22</p> <p>蔬菜湯* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>节日大餐 23</p> <p>烤火雞焗鮮美味肉汁 蔓越莓醬 迷迭香烤土豆 四季豆, 全麥餐包, 鮮果+, 甜點</p>	<p>感恩节快乐 24</p> 	<p>假日 25</p>
<p>28</p> <p>時蔬雜燴+* 蔓越莓醬 糙米飯 鮮果</p>	<p>29</p> <p>意式火雞湯大份時蔬沙拉* 大蒜麵包 鮮果+</p>	<p>30</p> <p>酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯, 鮮果+</p>	<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>

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, 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