

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> <p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p>	<p>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 WW = 全麦</p>			<p>SOS冷餐盒 1</p> <p>糖醋牛肉及蔬菜佐白飯 小红萝卜* 四季豆 时令新鲜水果+</p>
<p>切换熟食首日 4</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 水果杯+</p>	<p>5</p> <p>西南式烤魚 豌豆湯 菠菜* 糙米飯 鮮果+</p>	<p>6</p> <p>BBQ迷你豬肉漢堡(全麥包) 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔* 包心菜沙拉+* 鮮果 </p>	<p>7</p> <p>芥末烤雞 雞肉法菜湯 西兰花 + 糙米飯 鮮果</p>	<p>8</p> <p>醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 四季豆 全麥餐包, 草莓+ 布朗尼甜點</p>
<p>11</p> <p>檸香鱈魚 番茄菠菜湯 雜菜+* 焗飯 葡萄</p>	<p>12</p> <p>青醬墨西哥雞肉捲+* 黑豆 什錦蔬菜沙拉* 草莓+</p>	<p>13</p> <p>牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 扁豆及黑豆湯+ 加州橙+</p>	<p>14</p> <p>火雞三明治佐肉汁及全麥麵包 红薯* 檸香西蘭花+ 鮮果</p>	<p>15</p> <p>烤土豆佐西蘭花及起司+ 菠菜沙拉佐水果及堅果+* 大蒜麵包  哈密瓜</p>
<p>18</p> <p>甜酸豬肉 西兰花 + 红萝卜* 糙米飯 鮮果</p>	<p>19</p> <p>茄汁意式起司餛飩 時蔬沙拉* 全麥餐包 水果杯+</p>	<p>20</p> <p>西南式雞肉沙拉+ 墨西哥玉米片 鮮果 布丁甜點</p>	<p>21</p> <p>炖牛肉* 田園沙拉*  比司吉 鮮果+</p>	<p>22</p> <p><> 蟹肉棒佐生菜及番茄 今日湯品 全麥麵包 鮮果+</p>
<p>25</p> <p>雞肉韭蔥湯* (附比司吉) 雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 加州橙+</p>	<p>26</p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包+ 田園沙拉*  鮮果</p>	<p>27</p> <p>烤魚佐芝麻菜及檸檬優格醬汁 鮮豆蔬菜湯, 红萝卜* 大蒜麵包, 加州橙+</p>	<p>28</p> <p>菠菜千層麵+ 時蔬沙拉* 全麥餐包 哈密瓜</p>	<p>29</p> <p>時蔬燴雞肉 香燴花椰菜+ 糙米飯 鮮果</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, Wells Fargo, Gillig, and the City of Hayward.

如需預約請直接與用餐地點聯絡. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org