



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。

與2014年一樣的低價!
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>3</p> <p>酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+</p> 	<p>4</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>新增 5</p> <p>意式火雞湯+ 大份時蔬沙拉* 大蒜麵包 鮮果 甜點</p>	<p>6</p> <p>時蔬雜燴+* 每日沙拉 糙米飯 鮮果</p> 	<p>7</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>10</p> <p>烤雞胸肉 青醬土豆及青豆+ 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>11</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 紅萝卜* 糙米飯, 鮮果+</p>	<p>12</p> <p>青醬義大利餃子+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p>新增 13</p> <p>火雞節瓜烘蛋* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>14</p> <p>西南式烤魚 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 焗飯, 鮮果</p>
<p>17</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>18</p> <p>紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p>19</p> <p>椰香咖哩鮮魚 香燴花椰菜+ 紅萝卜* 焗飯 鮮果</p>	<p>20</p> <p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>21</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p>
<p>新增 24</p> <p>蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	<p>新增 25</p> <p>希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 糙米飯 鮮果</p>	<p>26</p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 四季豆 紅萝卜* 鮮果+</p>	<p>27</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>28</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅+* 斑豆 蒸玉米 鮮果</p> 
<p>萬聖節大餐 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>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>

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