



請直接與您的用餐地點預約餐點。  
最少三(3)个工作日的提前告知。

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
<b>3</b> 酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+	<b>4</b> 雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果	<b>新增</b> <b>5</b> 火雞節瓜烘蛋* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+ 甜點	<b>6</b> 青醬義大利餃子+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果 	<b>7</b> 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+
<b>10</b> 烤雞胸肉 青醬土豆及青豆+ 全麥餐包 鮮果+	<b>新增</b> <b>11</b> 意式火雞湯+ 大份時蔬沙拉* 大蒜麵包 鮮果	<b>12</b> 時蔬雜燴+* 每日沙拉 糙米飯 鮮果	<b>13</b> 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 紅蘿卜* 糙米飯, 鮮果+	<b>14</b> 西南式烤魚 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 焗飯, 鮮果
<b>17</b> 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果	<b>18</b> 紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果 	<b>19</b> 椰香咖哩鮮魚 香燴花椰菜+ 紅蘿卜* 焗飯 鮮果	<b>20</b> 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果	<b>21</b> 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 蒸玉米 墨西哥玉米片 鮮果
<b>新增</b> <b>24</b> 蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 全麥皮塔麵包 鮮果	<b>新增</b> <b>25</b> 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	<b>26</b> 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 四季豆 紅蘿卜* 鮮果+	<b>27</b> 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+	<b>28</b> 青醬墨式雞肉烤餅+* 斑豆 蒸玉米 鮮果
<b>萬聖節大餐</b> <b>31</b> 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) 			每个餐点将配有1%脂肪牛奶  <b>餐单会随时更改, 恕不另行通知</b>	<b>关键词</b> + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  = 素食日

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](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)