

选择一种提前预定外带餐的方式:

- 直接在网站上登记注册
- 发邮件到: [Meals@SpectrumCS.org](mailto:Meals@SpectrumCS.org)
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>捐款建议: \$3.75</b> 我们非常感激如果您有任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受	<b>1</b> 糙米饭, 黑豆, 鸡肉卷饼 红椒玉米 * 西兰花 + 季节性新鲜水果	<b>2</b> <b>冷沙拉餐</b> 亚洲牛肉沙拉面和蔬菜 * 毛豆 橘子 + 小麦饼干 低纳V8饮料 +	<b>3</b> 奶酪火腿鸡排 香料饭 菠菜 * 豌豆和洋葱 季节性新鲜水果 + 	<b>4</b> 砂锅焖鸡肉及意大利小麦面 + 青豆 花菜 + 新鲜水果
<b>HOLIDAY 7</b> 	<b>8</b> 菠菜烤阔面塊 ++ 红萝卜 * 面包棒 五香桃子	<b>9</b> <b>冷沙拉餐</b> 牧场沙拉酱鸡沙拉, 生菜 杂锦豆沙拉, 小麦饼干, 季节性新鲜水果 低纳V8饮料 +	<b>10</b> 照烧鸡 炒面 蒸卷心菜及红萝卜* 毛豆 香蕉	<b>11</b> 瑞典肉丸及全麦面条 豌豆 西兰花 + 新鲜水果
<b>14</b> 素食乳蛋饼 花菜 西兰花+ 小麦卷 季节性新鲜水果	<b>15</b> 俄式牛柳絲 蛋面条 青豌豆, 小红萝卜* 季节性新鲜水果 + 	<b>16</b> <b>冷沙拉餐</b> 吞拿鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 菠萝扇片+, 小麦卷 低纳V8饮料 +	<b>17</b> 墨西哥调味鸡 混合蔬菜 * 斑豆 季节性新鲜水果 全麦玉米饼	<b>18</b> 西南烤鱼和糙米饭 番薯 * 翠玉瓜 季节性新鲜水果 +
<b>21</b> 蘑菇球意大利粉 球芽甘蓝+ 肉桂苹果 小麦卷	<b>22</b> 鸡锅饼配鬆餅 西兰花 + 五香桃	<b>23</b> <b>冷沙拉餐</b> 海鲜沙拉, 罗马生菜 菠萝凉拌卷心菜 + 小麦饼干 杂锦水果 低纳V8饮料 +	<b>24</b> 混合烤鱼, 蔬菜香料飯 加州混合杂菜** 青荳 季节性新鲜水果	<b>25</b> 小麦汉堡包 烘培土豆 豌豆, 红萝卜 * 新鲜橘子 + 
<b>28</b> 干酪辣酱玉米饼馅 斑豆 玉米什會 季节性新鲜水果+	<b>29</b> 辣味肉豆 义大利蔬菜 * 糙米饭 季节性新鲜水果	<b>30</b> <b>冷沙拉餐</b> 西南式鸡肉沙拉, 罗马生菜 通心粉沙拉 菠萝扇片 +  低纳V8饮料 +	每个餐点将配有 <b>1%脂肪牛奶</b>  <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 WW = 全麦

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, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro.  
 For reservations call sites directly. Program Manager, Becky Bruno email: [BBruno@SpectrumCS.org](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)