



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
每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  = 素食日		南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+ 	西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 红萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點
HOLIDAY 5 	6	7	8 	9
	肉丸三明治 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+	椰香咖哩鮮魚 青檸香菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	蔬菜紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果	香草烤雞 包心菜土豆湯 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+
12	13	14	15	16 
雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 全麥捲餅 鮮果 甜點	蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及 番茄 蔬菜湯*+ 全麥麵包 鮮果	墨式肉丸湯(主菜) +* 時蔬沙拉* 蒸玉米 大蒜麵包 鮮果 	BBQ烤雞三明治, 全麥麵包生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果	青醬義大利餃子*+ 番茄湯 大蒜麵包 鮮果 
19 	20	21 	22	23
考土豆與燴時蔬 西兰花+ 玉米鬆餅 鮮果 	火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆 全麥捲餅, 鮮果	素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+	烤魚佐檸檬優格醬汁 西南式佐餐沙拉+ 胡萝卜青豆* 糙米飯, 鮮果	亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果
26	27 	28	29	30
雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果 +	摩洛哥式鸚嘴豆 烤紅薯*+ 每日沙拉* 古斯米 每日沙拉 	烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 糙米飯 鮮果	薑汁牛肉煲 红萝卜* 糙米飯 鮮果+ 	火雞菠菜千層麵+ 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果

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