

二月 2021 

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
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>捐款建议: \$3.75</p> <p>我们非常感激您任何的额外捐款, 由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受</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 LS = 低钠</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>1</p> <p>奶酪墨式焗餅 斑豆 玉米* 时令新鲜水果+</p>	<p>2</p> <p>火鸡汉堡麦包 青豆 红萝卜 * 时令新鲜水果+</p> 	<p>3</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>鮪鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉* 菠萝片+ 小麦卷 低钠V8饮料+</p>	<p>4</p> <p>南方式雞肉焗飯 义大利式杂菜+ 肉桂焗蘋果</p>	<p>5</p> <p>焗鸡肉及意大利小麦面+ 青豆 花菜+ 新鲜水果</p>
<p>8</p> <p>什菜全麦义大利罗丝粉+ 番薯* 肉桂焗蘋果</p>	<p>9</p> <p>炖牛肉 土豆泥 菠菜* 小麦卷时令新鲜水果+</p>	<p>10</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>亚洲鸡肉沙拉* 毛豆 橘子 樱桃馅饼 低钠V8饮料+</p>	<p>11</p> <p>焗火鸡义粉 豌豆、胡萝卜* 西兰花+ 时令水果</p>	<p>12</p> <p>春節</p> <p>牛肉炒麵 卷心菜+ 混合蔬菜* 时令水果</p> 
<p>假日</p> <p>15</p> 	<p>16</p> <p>俄式牛柳絲佐鲜蛋面 豌豆 小红萝卜* 时令新鲜水果+</p>	<p>17</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>雞肉沙拉佐牧场醬+ 什锦豆沙律 醃漬番茄 樱桃馅饼 低钠V8饮料+</p>	<p>18</p> <p>BBQ烤豬肋條 斑豆 西兰花+ 小麦面包 鮮果</p> 	<p>19</p> <p>西南烤鱼和糙米饭 混合蔬菜+ 节瓜 新鲜水果</p>
<p>22</p> <p>菠菜千層麵+ 红萝卜* 小麦卷 杏桃</p>	<p>23</p> <p>面包粉烤鯰鱼, 香草米粒义粉 西兰花+ 红椒, 玉米* 时令新鲜水果</p>	<p>24</p> <p>冷沙拉餐</p> <p>雞蛋沙拉佐生菜+ 波蘿包心菜沙拉+ 什锦水果 樱桃馅饼 低钠V8饮料+</p> 	<p>25</p> <p>法國第戎芥末醬鸡通粉 混合蔬菜 菠菜* 新鲜水果</p>	<p>26</p> <p>牛肉玉米面粉蒸肉卷 斑豆 混合蔬菜 时令新鲜水果+</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, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro.

预订请直接联系用餐地点。 Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org