



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>1</p> <p>南方式雞肉燴飯 义大利式杂菜 + 肉桂燴蘋果</p>	<p>冷沙拉餐 2</p> <p>鮭鱼蔬菜沙拉 红萝卜葡萄干沙拉 * 菠萝片 + 全麥餐包, 低纳V8饮料 +</p>	<p>3</p> <p>墨西哥雞肉佐糙米及黑豆 红椒玉米 西兰花 + 新鲜水果</p>	<p>4</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>7</p> <p>什菜全麦义大利罗丝粉 + 番薯 *+ 五香苹果</p>	<p>8</p> <p>烤豬里肌佐糙米饭 什錦蔬菜 * 节瓜 时令新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 9</p> <p>亚式鸡肉沙拉 * 毛豆 橘子 全麥餅乾, 低纳V8饮料 +</p>	<p>10</p> <p>砂锅焖鸡肉及意大利小麦面+ 四季豆 花菜 + 新鲜水果</p>	<p>11</p> <p>牛肉炒麵 卷心菜 + 什錦蔬菜 *+ 时令新鲜水果</p> 
<p>14</p> <p>干酪焗义大利粉 利馬豆 花椰菜拌紅椒 + 新鲜水果</p> 	<p>15</p> <p>漢堡肉(牛) 土豆泥 球芽甘蓝+ 全麥面包 新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 16</p> <p>雞肉沙拉佐牧场醬+ 什錦豆沙律 醃漬番茄+ 全麥餅乾 低纳V8饮料+</p>	<p>17</p> <p>BBQ烤豬肋條 斑豆 西兰花 + 全麥面包 鮮果</p>	<p>18</p> <p>炖牛肉 土豆泥 菠菜* 全麥餐包 时令新鲜水果+</p>
<p>21</p> <p>鬆餅 素香腸 早餐土豆 煮杏桃</p>	<p>22</p> <p>炸鱈魚佐香草燴意麵 西兰花+ 红椒玉米 时令新鲜水果</p>	<p>冷沙拉餐 23</p> <p>雞蛋沙拉佐生菜+ 波蘿包心菜沙拉+ 什錦水果 全麥餅乾 低纳V8饮料+</p> 	<p>24</p> <p>法式芥末雞佐全麥意麵 什錦蔬菜 *+ 菠菜 * 新鲜水果</p>	<p>25</p> <p>牛肉玉米面粉蒸肉卷 斑豆 什錦蔬菜 * 时令新鲜水果 +</p>
<p>28</p> <p>奶酪墨式燴餅 斑豆 玉米 时令新鲜水果 +</p>	<p>29</p> <p>火鸡汉堡麦包 四季豆 红萝卜 * 时令新鲜水果 +</p>	<p>冷沙拉餐 30</p> <p>西南式雞肉沙拉佐生菜+ 蔬菜意麵沙拉 菠萝片 + 低纳V8饮料 +</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</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.

For reservations call sites directly. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org