

选择一种提前预定外卖的方式:

- 在网站上注册
- 发邮件到: Meals@SpectrumCS.org
- 打Spectrum Meal热线电话: 510-881-0300 x242

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
捐款建议: \$3.75 如果您有任何额外的捐款都, 我们都 非常感激 由于物资的缺少, 没有登记的60岁以 上长者将会被拒绝	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	沙拉餐 1 绿萝卜配吞拿鱼沙拉 菠萝片+ 小麦卷	2 鸡腿 小胡萝卜* 豌豆 小麦卷, 水果+	3 小麦卷火鸡汉堡 绿豆玉米 水果+
6 菠菜阔面条+* 清蒸包心菜+ 胡萝卜* 水果杯	7 炸鲰鱼 蔬菜面条 西兰花+ 红椒玉米 水果	沙拉餐 8 厨师推荐(高苣, 蛋, 芝士, 肉) 黄酱凉拌菜+ 水果沙拉 小麦饼	9 香草鸡 加州混合菜+* 小麦螺丝粉 即溶蔬果+	10 锅边牛肉 (如不吃牛, 请事先通知) 土豆泥 抱子甘蓝+ 小麦面包 水果+, 巧克力鸡蛋
13 芝士焗意大利面 棉豆 红椒花椰菜+ 水果	14 蓝带鸡排 绿豆 豌豆和洋葱 小麦卷, 水果+	沙拉餐 15 西南方 高苣 鸡块沙拉 番茄, 黄瓜沙拉 菠萝片+	16 小麦汉堡包 烘培土豆 豌豆 & 胡萝卜* 即溶蔬果+	17 甜酸鸡 炒面 胡萝卜* 绿豆, 水果+
20 松饼 土耳其香肠 炒马铃薯 肉桂苹果酱 水果汁+	21 糙米, 黑豆, 鸡块碗装墨西 哥卷饼 红椒玉米 西兰花+ 水果	沙拉餐 22 高苣 海鲜沙拉 菠萝黄酱凉拌菜+ 什锦水果 小麦卷	23 鸡块什锦饭 白饭 什锦蔬菜* 菠菜沙拉*+ 肉桂苹果酱	24 牛肉炒面 包心菜+ 什锦蔬菜* 水果
27 素蛋馅饼 红椒花椰菜+ 西兰花+ 小麦卷 水果杯	28 葡萄干酱加火腿肉 土豆泥 面条 水果+	沙拉餐 29 高苣 鸡块沙拉 葡萄干加胡萝卜沙拉* 小橘子+ 小麦饼	30 烤鱼 加州混合菜+* 绿豆 即溶蔬果沙拉+ 糙米	KEY + 维他命C * 维他命 A < > 高钠日 WW = 全麦