



2025年 2月

接與您的用餐地點預約餐點
最少三(7)個工作日的提前告知.
選擇用餐方式: 堂食 或 外帶並線上社交 或 外帶

报名请致电 510-747-7503

長者價錢: 每餐\$4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: \$14收費

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|--|--|--|--|--|
| 3 包心菜捲火雞湯(主菜)*+ 時蔬沙拉* 全麥餐包 梨 | 4 墨式魚肉塔可餅佐包 心菜沙拉+ 黑豆+ 阿茲提克湯+* 蘋果 | 5 番茄牛肉通心麵(全麥意麵) 雜菜*+ 紅蘿卜* 葡萄 | 6 雜燴時蔬(主菜)*+ 西蘭花+ 糙米飯 奇異果+ | 7 全麥雞肉三明治 土豆泥佐肉汁 檸檬胡椒西蘭花+ 橙子+ |
| 10 摩洛哥鷹嘴豆 扁豆沙拉 烤番薯+* 全麥皮塔麵包 蘋果 | 11 乾酪紅醬雞肉意麵 凱薩沙拉 紅蘿卜* 橙子+ | 12 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 梨 | 13 燉雞肉* 波菜時蔬沙拉+ 全麥餐包 葡萄 | 14 情人節 烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜濃湯+* 香蕉 甜點 (僅限堂食) |
| 17  | 18 火雞肉漢堡佐全麥包+ 玉米黑豆沙拉+ 什錦蔬菜沙拉* 梨 | 19 紅醬雞肉全麥意麵+ 紅蘿卜* 橙子+ | 20 西南烤魚 墨式包心菜沙拉+ 蔬菜湯 香菜飯 蘋果 | 21 紅醬義大利麵 每日沙拉* 大蒜麵包 奇異果+ |
| 24 醬煮雞肉 夏威夷通心麵沙拉 炒高麗菜+ 烤節瓜 梨 | 25 素燴時蔬 每日沙拉* 西蘭花+ 玉米鬆餅 蘋果 甜點 < > (僅限堂食) | 26 檸香蒔蘿鱈魚 番茄菠菜湯**+ 四季豆 焗飯 奇異果+ | 27 意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 葡萄 | 28 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡萝卜青豆* 全麥餐包 橙子+ |
| | |  | 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 |