

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

報名請致電 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*+ 紅萝卜* 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 紅萝卜* 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 假日 	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+ 紅萝卜* 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 檸檬香時蘿鱈魚 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+
				关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Subaru Share the Love, Supervisor Elisa Marquez, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, Hayward Rotary Club and Niles Rotary Club.
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, Jessica Moses: JMoses@SpectrumCS.org