

**長者價錢：每餐\$4捐款**  
非常感謝您的捐贈。  
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：\$15收費**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>1</b> 雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄+ 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 葡萄	<b>2</b> 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜及番茄* 番茄湯+ 橙子+	<b>3</b> 泰式咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯* 哈密瓜	<b>4</b> <> 精緻豆類*+ 烤紅皮馬鈴薯 每日沙拉* 全麥麵包棒 蘋果	<b>5</b> 辣椒芥末豬肉+ 紅萝卜* 全麥餐包 香蕉
<b>8</b> 匈牙利燉牛肉配全麥麵條 球芽甘藍+ 紅蘿蔔沙拉* 水蜜桃	<b>9</b> 全穀物麵包三文魚漢堡 西蘭花葡萄乾沙拉+ 烤番薯* 蘋果	<b>10</b> 柑橘雞肉菠菜沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 油桃	<b>11</b> 薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鳳梨+	<b>12</b> 義大利餃千層麵 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 全麥麵包棒 哈密瓜+
<b>15</b> 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 橙子+	<b>16</b> 蔬菜咖哩*+ 波菜時蔬沙拉*+ 全麥皮塔麵包 葡萄	<b>17</b> 香料煎魚+ 時蔬沙拉* 雜菜*+ 焗飯 蘋果	<b>18</b> <b>节日大餐</b> 土豆沙拉 甜玉米 玉米鬆餅 全麥餅乾 草莓+ 果凍(僅限堂食)	<b>19</b> <b>假日</b> <b>六月节</b> <b>自由日</b> 這是美國人慶祝的節日， 以紀念最後一批被奴役的 黑人終於獲得自由
<b>22</b> 番茄燉絞肉*+ 沙沙醬 墨西哥牧場豆 糙米飯 蘋果	<b>23</b> 醬煮雞肉 包心菜沙拉+ 烤節瓜 夏威夷通心麵沙拉 哈密瓜	<b>24</b> 素燴時蔬 每日沙拉*+ 全麥麵包棒 葡萄	<b>25</b> 香草脆皮鮭魚 紅蘿蔔片* 四季豆 全麥餐包 橙子+	<b>26</b> 大蒜迷迭烤雞 迷迭香烤土豆 馬鈴薯非蔥湯*+ 全麥餅乾 水蜜桃
<b>29</b> 鮪魚沙拉三明治佐全麥麵包 及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯*+ 油桃	<b>30</b> 印度奶油鷹嘴豆* 孟買馬鈴薯+ 印度涼拌沙拉 全麥皮塔麵包 西瓜	<b>LOVE IS LOVE</b> <b>~愛就是愛~</b>	每个餐点将配有1%脂肪牛奶  <b>餐单会随时更改,</b> <b>恕不另行通知</b>	<b>关键词</b> + 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, Supervisor Elisa Marquez, Cities of Alameda, Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, and Oakland Rotary #3.

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, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org