



接與您的用餐地點預約餐點
最少七(7)個工作日的提前告知。
預約時請選擇用餐方式：堂食或外帶

510 747 7503

長者價錢：每餐\$5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：\$18收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
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	1 雞肉咖哩+ 包心菜沙拉+ 糙米飯 蘋果	2 节日大餐 牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 紅蘿蔔沙拉* 橙子+ 餅乾 (僅限堂食) 	3 假日 
6 墨式湯** 菠菜、蔓越莓與茴香沙拉* 墨西哥玉米片 哈密瓜	7 BBQ烤雞三明治, 全穀類 麵包生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 水蜜桃	8 火雞炒時蔬 烤西蘭花+ 糙米飯 葡萄 	9 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄* 奶油番茄濃湯 全麥餅乾(4), 橘子+	10  印式咖香豆腐 烤花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯, 香蕉
13 薑汁豬肉 烤西蘭花+ 小紅蘿蔔* 糙米飯 蘋果 	14 西南式雞肉沙拉** 扁豆及黑豆湯+ 墨西哥玉米片 油桃	15  主廚沙拉** 全麥餐包 水蜜桃 巧克力布丁 (僅限堂食)	16 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 葡萄	17 魚雜燴濃湯* 西南式佐餐沙拉+ 全麥麵包棒 香蕉
20 鱈魚佐白酒醬汁* 雜菜** 紅蘿蔔片* 焗飯 葡萄	21  韓式嫩豆腐鍋+ 醃漬紅蘿蔔* 糙米飯 哈密瓜+ 	22 < > 全麥潛艇堡肉丸三明治 佐 意式紅醬及莫札瑞拉起司 (牛/豬肉) 蔬菜湯 橙子+	23 火雞燴番茄* 時蔬沙拉* 全穀餅乾 草莓+	24 杏桃烤雞 中式時蔬 菠菜時蔬沙拉** 全麥餐包 油桃
27 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 水蜜桃	28 辣椒芥末豬肉+ 紅萝卜* 全麥餐包 蘋果	29 泰式咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯* 西瓜 	30 < >  精緻豆類** 烤紅皮馬鈴薯 每日沙拉* 全麥麵包棒 香蕉	31 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐 司, 生菜及番茄* 番茄湯+ 橙子+

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: 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