

2026年 9月

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	✓ 1 印式咖香豆腐 烤花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯, 哈密瓜	2 火雞炒時蔬 烤西蘭花+ 糙米飯 蘋果 	3 BBQ烤雞三明治, 全穀類麵 包生菜番茄洋葱 西蘭花蔓越莓沙拉+ 香蕉	4 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及 番茄* 奶油番茄濃湯 全麥餅乾(4), 橙子+
假日 7 LABOR DAY	节日大餐 8 火雞肉堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 醃黃瓜及洋葱 玉米沙拉 蘋果 布朗尼 (僅限堂食) 	< > 9 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+	10 鱈魚佐白酒醬汁* 雜菜*+ 紅蘿蔔片* 焗飯 梨 	✓ 11 韓式嫩豆腐鍋+ 醃漬紅蘿蔔* 糙米飯 香蕉
< > ✓ 14 精緻豆類*+ 烤紅皮馬鈴薯 每日沙拉* 全麥麵包棒 蘋果	15 泰式咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯* 鳳梨+ 	16 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 梨	17 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐 司, 生菜及番茄* 番茄湯+ 橙子+	18 辣椒芥末豬肉+ 紅萝卜* 全麥餐包 葡萄 
21 薑汁豬肉 烤西蘭花+ 小紅蘿蔔* 糙米飯, 水蜜桃 	22 西南式雞肉沙拉*+ 扁豆及黑豆湯+ 墨西哥玉米片 哈密瓜	23 魚雜燴濃湯* 西南式佐餐沙拉+ 全麥麵包棒 蘋果 	✓ 24 主廚沙拉*+ 全麥餐包 香蕉 紅蘿蔔蛋糕(僅限堂食)	25 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 橙子+
28 匈牙利燉牛肉配全麥麵條 球芽甘藍+ 紅蘿蔔沙拉* 梨	29 薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 奇異果+ 	✓ 30 義大利餃千層麵 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 全麥麵包棒 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, 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