



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>假日 2</p> 	<p>节日大餐 3</p> <p>迷迭香檸檬烤雞 黑眼豆與芥菜湯 红薯*, 全麥餐包 鮮果+ 甜點</p>	<p>新增 4</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果</p>	<p>5</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 古斯米 姜黃鮮檸扁豆湯+ 鮮果</p>	<p>6</p> <p>墨式蔬菜沙拉褒及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿 蔔+* 鮮果</p>
<p>9</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜 沙拉+ (全麥捲餅) 黑豆 阿茲提克湯+*, 鮮果</p>	<p>10</p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+</p>	<p>11</p>  <p>烤土豆與燴時蔬+ 西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果</p>	<p>新增 12</p> <p>包心菜捲火雞湯(主菜)+* 每日沙拉 全麥餐包 鮮果</p>	<p>13</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>
<p>假日 16</p> <p>馬丁路德 紀念日</p> 	<p>17</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋 蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉+* 鮮果</p>	<p>18</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜湯+* 鮮果</p>	<p>新增 19</p> <p>紅醬雞肉全麥意麵 凱薩沙拉 紅萝卜* 鮮果+</p>	<p>春節 20</p>  <p>時蔬燴牛肉+ 西蘭花+ 糙米飯 鮮果, 語簽餅</p>
<p>23</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>24</p> <p>西南式烤魚 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果</p>	<p>25</p> <p>紅醬雞肉全麥意麵+ 紅萝卜* 鮮果</p>	<p>26</p>  <p>蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 全麥皮塔麵包 鮮果 甜點</p>	<p>27</p> <p>杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>30</p> <p>鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆, 鮮果+</p>	<p>31</p>  <p>意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果</p>		<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日 素食日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging  
Cities of Hayward and San Leandro, Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 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, Becky Bruno email: [BBruno@SpectrumCS.org](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)