



營養教育



**需要
您的
捐款**

Spectrum 仰仗您每餐給予我們的小額捐款。隨著日漸增漲的支出, 我們盡可能地將建議捐款金額維持在 \$3.75 每餐。

每一餐的支出包含制定計畫, 購買材料, 烹煮並運送。現在這些所有費用合併之後, 每一餐我們支付約 **\$13.50**。

我們理解並非每一個人都有能力支付 \$3.75 一餐的建議捐款。我們永遠不會因此不給予您餐點。在如此艱難的情況中, 若您有餘力請提高您的捐款額度, 非常感謝。

我們也提供餐卷

10 餐份 \$35

更新: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Senior Meals Program Manager

2022年7月

菜單上有些什麼?



Spectrum 午餐為營養均衡的膳食。我們的餐點低鈉, 並含有最少15公克的蛋白質, 7公克的膳食纖維, 並使用富含維他命C 及 A的蔬菜水果。

每一餐皆包含以下全部種類:

優質蛋白質: 2-4 盎司的優質蛋白質(少肥), 如雞肉, 火雞肉, 豬肉, 魚肉, 豆類。

2份蔬菜: 1份蔬菜為1/2杯煮過的蔬菜或1杯生菜(如沙拉)。

1份水果: 1/2杯切好的水果或1整顆的中型水果(如蘋果)。

全穀類: 1-2份。1份為1/2杯的米飯, 麵食或1片全麥麵包。

牛奶: 8盎司。低脂牛乳, 補完蛋白質, 鈣質以及維他命D。

每月的餐單由部門的註冊營養師(Registered Dietitian)及縣府的營養師雙方分析並認證。本計畫部分由聯邦政府資助並遵從其相關合同規章。

DOWNTOWN OAKLAND SENIOR CENTER
(510) 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov

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			节日大餐 1 牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋葱及酸黃瓜 紅蘿蔔沙拉* 鮮果+, 甜點: 果凍 
假日 4 	5 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋葱 今日湯品 鮮果+	6 火雞燴番茄 時蔬沙拉 今日湯品 鮮果 +	7  時蔬雜燴+* 每日沙拉* 糙米飯 鮮果 	8 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+
11 肉丸三明治 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+	12 椰香咖哩鮮魚 青檸香菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	13 香草烤雞 包心菜土豆湯 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+ 	14 甜酸豬肉 西兰花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果	15  蔬菜紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果
18 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄 蔬菜湯+* 全麥面包 鮮果, 甜點: 餅乾	19 雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 全麥捲餅 鮮果 甜點 	20  青醬義大利餃子+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果	21 BBQ烤雞三明治, 全麥麵包生菜番茄洋葱 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果	22 墨式肉丸湯(主菜) +* 時蔬沙拉* 烤玉米 墨西哥玉米片 鮮果 
25  摩洛哥式鸚嘴豆 烤紅薯+* 每日沙拉* 古斯米 每日沙拉 	26 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸檬香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果 +	27 薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+ 	28  菠菜蘑菇千層麵+* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果	29 烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 糙米飯 鮮果

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, 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