

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<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><b>关键词</b></p> <p>+ 维他命 C 来源</p> <p>* 维他命 A 来源</p> <p>&lt; &gt; 高钠日</p> <p> 素食日</p>	<p><b>新增</b> <b>1</b></p> <p>雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬</p> <p>烤蔬菜+</p> <p>鮮黃瓜&amp;番茄</p> <p>全麥皮塔麵包</p> <p>鮮果</p>	<p><b>2</b></p> <p>西南烤鱼</p> <p>西南式佐餐沙拉</p> <p>红萝卜*</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果+</p>	<p><b>Holiday Meal 3</b></p> <p>塔可湯 &lt; &gt;</p> <p>黑豆 </p> <p>香菜飯</p> <p>鮮果+</p> <p>甜點 (僅限堂食)</p>
<p><b>6</b></p> <p>烤鱼佐番茄醬汁</p> <p>紅蘿蔔片*</p> <p>四季豆</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果+</p> <p></p>	<p><b>7</b></p> <p>雞肉塔可餅, 搭配香菜和切丁洋蔥</p> <p>甜椒與洋蔥</p> <p>斑豆</p> <p>玉米餅</p> <p>鮮果</p>	<p><b>8</b></p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+*</p> <p>時蔬沙拉*</p> <p>墨西哥玉米片</p> <p>鮮果 </p>	<p><b>9</b></p> <p>大蒜迷迭香烤雞</p> <p>迷迭香烤土豆</p> <p>红萝卜*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果+</p>	<p><b>10</b> </p> <p>紅醬義大利麵*</p> <p>每日沙拉*</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果+</p>
<p> <b>13</b></p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包</p> <p>紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*</p> <p>鮮果+</p>	<p><b>新增</b> <b>14</b></p> <p>烤鱈魚佐甜紅椒醬</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>胡蘿卜青豆*</p> <p>西蘭花, 鮮果</p>	<p><b>15</b></p> <p>紅醬雞肉全麥意麵+</p> <p>蒸菠菜*</p> <p>鮮果+</p>	<p><b>新增</b> <b>16</b></p> <p>意式蔬菜烘蛋+*</p> <p>什錦蔬菜沙拉*</p> <p>鮮果 </p>	<p><b>17</b></p> <p>中式時蔬+</p> <p>鮮薑甜薯湯*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果</p>
<p><b>20</b></p> <p>照燒雞</p> <p>中式時蔬</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>鳳梨蔬菜飯</p> <p>鮮果</p>	<p><b>21</b></p> <p>火雞炒時蔬</p> <p>西蘭花+</p> <p>西蘭花</p> <p>鮮果</p>	<p> <b>22</b></p> <p>主廚沙拉+*</p> <p>全麥餐包 </p> <p>鮮果</p> <p>甜點 (僅限堂食)</p>	<p><b>23</b></p> <p>甜酸豬肉</p> <p>烤花椰菜+</p> <p>蒸菠菜*</p> <p>西蘭花</p> <p>鮮果</p>	<p><b>24</b></p> <p>鮭魚沙拉三明治佐全麥麵包及生菜, 番茄, 洋蔥</p> <p>蔬菜濃湯+*</p> <p>鮮果</p>
<p>假日 <b>27</b></p> <p></p>	<p><b>新增</b> <b>28</b></p> <p>印式咖香豆腐*</p> <p>烤花椰菜+</p> <p>蒸菠菜*</p> <p>西蘭花</p> <p>鮮果</p>	<p><b>29</b></p> <p>鱈魚佐白酒醬汁*</p> <p>西蘭花+</p> <p>紅蘿蔔片*</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果</p>	<p><b>30</b></p> <p>西南式雞肉沙拉+*</p> <p>扁豆及黑豆湯+</p> <p>墨西哥玉米片</p> <p>鮮果</p>	<p><b>31</b></p> <p>火雞燴番茄</p> <p>時蔬沙拉*</p> <p>玉米鬆餅 </p> <p>鮮果+</p>

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: Alameda County Area Agency on Aging, Subaru Share the Love, StopWaste, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Niles Fremont, Hayward, and Castro Valley.

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](mailto:DHwang@SpectrumCS.org)