

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>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源</p> <p>* 维他命 A 来源</p> <p>< > 高钠日</p> <p> 素食日</p>	<p>新增 1</p> <p>雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬</p> <p>烤蔬菜+</p> <p>鮮黃瓜&番茄</p> <p>全麥皮塔麵包</p> <p>鮮果</p>	<p>2</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>Holiday Meal 3</p> <p>塔可湯 < ></p> <p>黑豆 </p> <p>香菜飯</p> <p>鮮果+</p> <p>甜點 (僅限堂食)</p>
<p>6</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>7</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>8</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>9</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>10 </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> 13</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>新增 14</p> <p>烤鱈魚佐甜紅椒醬</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>胡萝卜青豆*</p> <p>西蘭花, 鮮果</p>	<p>15</p> <p>紅醬雞肉全麥意麵+</p> <p>蒸菠菜*</p> <p>鮮果+</p>	<p>新增 16</p> <p>意式蔬菜烘蛋+*</p> <p>什錦蔬菜沙拉*</p> <p>鮮果 </p>	<p>17</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>20</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>21</p> <p>火雞炒時蔬</p> <p>西蘭花+</p> <p>西蘭花</p> <p>鮮果</p>	<p> 22</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>23</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>24</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 27</p> <p></p>	<p>新增 28</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>29</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>30</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>31</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



營養教育



每一份 Spectrum 餐點都包含維生素C

在 Spectrum 菜單上，維生素C的來源用符號“+”標示在食物項目後面。只要享用 Spectrum 準備的一餐，您就至少攝取了 25 毫克的維生素C！

資料來源:

The Academy of Nutrition & Dietetics

資料提供: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

2024年5月

維生素C

什麼是維生素C?

維生素C, 也常被稱為抗壞血酸, 是一種必需的維生素。由於您的身體無法製造維生素C, 所以它必須來自您每天食用的食物。

維生素C為何重要?

- 它支持健康的免疫系統, 甚至可以減輕感冒症狀的持續時間和嚴重程度
- 協助傷口護理
- 維持健康的骨骼和牙齒, 例如維護健康的牙齦
- 作為抗氧化劑, 對抗體內的自由基

維生素C的良好來源包括:

- 柑橘類水果, 如橙子、柳橙、檸檬和柚子。
- 草莓、覆盆子和藍莓等漿果。
- 熟番茄和番茄制品, 如番茄汁和番茄醬。
- 熟紅甜椒、綠甜椒和黃甜椒。
- 綠葉蔬菜, 如菠菜、羽衣甘藍和花椰菜。
- 紅薯、芹菜和芥藍。
- 其他蔬菜, 如花椰菜。



您知道嗎?

維生素C有助於增加鐵的吸收。這對於素食主義者來說尤其有益。例如, 將菠菜沙拉搭配柑橘或草莓可以增加鐵的吸收。

