

奥克兰市中心高级中心
如需预订午餐, 请提前 24 小时致电或发送电子邮件。
(510 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov)

捐款建议: \$3.75

60歲以下的來賓需支付\$10的餐點費用我们非常感激
如果您有任何的额外捐款,

由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受

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 椰香咖喱鮮魚 菠菜沙拉佐紅洋葱及紅蘿蔔+* 雜菜+ 糙米飯, 鮮果	2 雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄, 洋葱 蘑菇濃湯 全麥面包 鮮果+	3 火雞蔬菜捲餅+ 全麥捲餅 黑豆 鮮果 佐料: 沙沙醬	4 時蔬燴牛肉+ 西兰花+ 糙米飯 鮮果 
7 青醬義大利餃子 番茄濃湯 紅萝卜 * 鮮果+ 	8 檸檬香烤雞佐蘑菇醬 西蘭花+ 糙米飯 鮮果	9 全麥義大利肉醬麵 什錦蔬菜沙拉* 香燴花椰菜+ 鮮果	10 烤鱈魚 短意麵佐菠菜, 鷹嘴豆及檸檬 雜菜+* 全麥餐包, 鮮果	11 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 佐料: 洋葱及起司
14 鱈魚佐番茄醬汁及菠菜+* 什錦蔬菜沙拉* 清蒸球芽甘藍+ 焗飯 鮮果	15 杏桃烤豬 胡萝卜青豆* 土豆泥 糙米飯 鮮果+	16 焗烤火雞意麵 時蔬沙拉* 鮮果+	17 聖派翠克節 咸牛肉 包心菜土豆湯+ 紅萝卜* 全麥餐包 鮮果, 甜點: 果凍 	18 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋葱及紅蘿蔔* 鮮果
21 烤雞佐BBQ醬 蔬菜湯+* 四季豆 全麥餐包 鮮果	22 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 花椰菜&紅蘿蔔+ 鮮果 	23 火雞肉漢堡佐全麥包+ 包心菜沙拉 西兰花+ 鮮果	24 菠菜千層麵+ 什錦蔬菜沙拉* 大蒜麵包 鮮果	25 西南烤鱼 羽衣甘藍白豆湯+ 紅萝卜* 糙米飯 鮮果
28 炖牛肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+	29 火雞凱薩沙拉* 扁豆及黑豆湯+ 面包棒 鮮果	30 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果 + 	31 假日 中心关闭 不提供午餐 	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日

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 & San Leandro, Rotary Club of Hayward.
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



營養教育



“餐點的三月”

年度的“餐點的三月”紀念的是1972年3月22日，當時的尼克森總統將1965年的Older Americans Act更新並涵括了新的年長者營養計畫福利60歲以上的年長者。今年，Meals on Wheels計畫將與全國其他公益組織一起慶祝這項計畫的50周年。這項計畫持續與支援確保了年長者們有足夠的資源對抗“食物短缺及營養失調”，“社會隔離”並支持年長者們獨立，健康，及長壽。

資料來源：
The Academy of Nutrition and Dietetics

製作: Heather Cuellar, RD

整理: Becky Bruno,
Senior Meals Program Manager

2022年3月

全國營養月

全國營養月是由 Academy of Nutrition and Dietetics創辦的年度活動。本年度的活動為“慶祝世界的各種風味。”慶祝世界列國的飲食文化既能擴展我們的味蕾並且重新認識世界的多元性。



下列一些有益健康的慶祝指南：



準備並烹煮

試著將您最喜歡的幾種食物加到日常飲食



飲食計畫

選擇健康的食品及飲品
並制定及規劃在家及外食的計畫



多元化的飲食

尋找新的口味
嘗試世界上其他國家的食物



諮詢專業的註冊營養師 (RDN)

請您的醫師推薦一個
專業的註冊營養師
能給您客製化的飲食建議