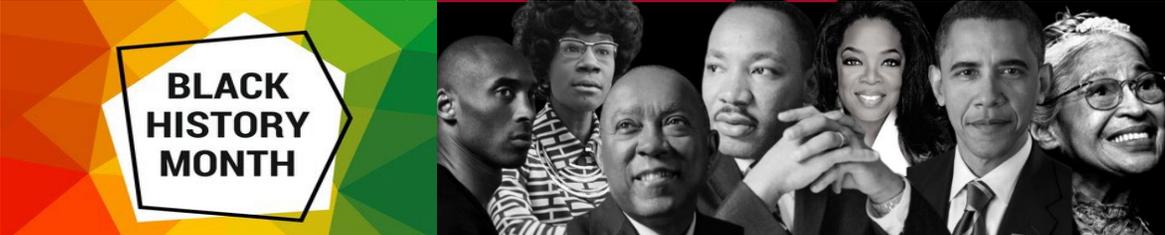


奥克兰市中心高级中心
如需 预订 午餐, 请提前 24 小时致电或发送电子邮件。
(510 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov)

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	春節 1 時蔬燴牛肉+ 西兰花+ 糙米飯 鮮果 甜點: 語簽餅 	立春 2 雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 鮮果+ 	3 雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄, 洋蔥 土豆起司湯+* 全麥面包 鮮果	4 鱈魚佐番茄醬汁及菠菜+* 田園沙拉* 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果
7 BBQ烤雞三明治 蔬菜湯+* 包心菜沙拉+* 全麥餐包 鮮果 	8 椰香咖哩鮮魚 雜菜+* 什錦蔬菜沙拉* 糙米飯 鮮果	< > 9 素墨式燴餅+ 香檸包心菜沙拉+ 玉米片 鮮果 佐餐: 酸奶及莎莎醬	10 全麥義大利肉醬麵 田園沙拉* 香燴花椰菜+ 鮮果 	11 火雞凱薩沙拉 扁豆及黑豆湯+ 面包棒 鮮果
情人節 14 西南式烤魚 雜菜+* 全麥餐包 鮮果 布朗尼甜點 	15 迷迭香檸檬烤雞 红薯+* 四季豆 比司吉 鮮果	16 番 牛肉漢堡佐全麥包 茄, 洋蔥及酸黃瓜 鮮豆蔬菜湯 全麥餐包 鮮果+ 	17 杏桃烤豬 胡萝卜青豆* 土豆泥 糙米飯 鮮果+	18 時蔬義大利麵+* 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿 蔔* 大蒜麵包 鮮果
假日 21 	22 炖牛肉* 田園沙拉* 比司吉 鮮果+	23 酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 球芽甘藍+ 全麥餐包, 鮮果	24 考土豆與燴時蔬+ 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果	25 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果 + 
28 照燒雞 西蘭花+ 紅萝卜* 糙米飯, 鮮果				关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日