



奧克蘭市中心老年中心  
 (510) 238-3284 | [DOSC@oaklandca.gov](mailto:DOSC@oaklandca.gov)  
 午餐接載時間: 12-12:30 PM | 提前72小時回復

與2014年一樣的低價!  
 長者價錢: 每餐\$3.75捐款  
 非常感謝您的額外捐贈。  
 60歲以上有註冊的長者即使資金不足  
 也能獲取餐點。 未滿60歲: \$10收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>OCTOBER 31</p> <p>烤雞腿燴番茄及羅勒醬                      南瓜湯                      胡蘿卜青豆*                      大蒜麵包                      鮮果+, 甜點(萬聖節糖果)</p>	<p>新增 1</p> <p>雞肉*                      四季豆                      全麥餐包                      鮮果+</p> 	<p>新增 2</p> <p>火雞肉佐番薯與羽衣甘藍*                      烤節瓜                      全麥餐包                      鮮果+</p>	<p>3</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁*                      姜黃鮮檸扁豆湯+                      古斯米                      鮮果</p>	<p>4</p> <p>墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+                      菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔+*                      鮮果</p>
<p>7</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄,                      洋蔥及全麥包                      紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*                      鮮果+</p>	<p>新增 8</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜沙拉+                      阿茲提克湯                      黑豆                      香菜飯, 鮮果</p> 	<p>9</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬                      豆湯與羽衣甘藍+                      糙米飯                      鮮果</p>	<p>新增 10</p> <p>火雞焗油桃果南瓜*                      四季豆                      全麥餐包                      鮮果+</p> 	<p>假日 11</p> 
<p>14</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜,                      番茄及洋蔥 +                      斑豆                      全麥捲餅                      鮮果</p>	<p>15</p> <p>杏桃烤豬                      塔斯肯豆湯                      紅蘿蔔片 *                      焗飯                      鮮果+</p>	<p>新增 16</p> <p>亞洲式蔬菜咖哩*                      西兰花+                      糙米飯                      鮮果</p>	<p>17</p> <p>雞肉韭蔥湯(附比司吉) *                      時蔬沙拉*                      鮮果+</p>	<p>新增 18</p> <p>南方式黑辣烤魚                      迷迭香烤土豆                      雜菜+*                      玉米鬆餅                      鮮果</p>
<p>21</p> <p>烤魚佐番茄醬汁                      蔬菜湯+*                      焗飯                      鮮果</p>	<p>22</p> <p>蔬菜湯*                      什錦蔬菜沙拉*                      全麥餐包                      鮮果+</p>	<p>節日大餐 23</p> <p>烤火雞焗鮮美肉汁                      蔓越莓醬                      迷迭香烤土豆                      四季豆, 全麥餐包, 鮮果+,                      甜點</p>	<p>感恩节快乐 24</p> 	<p>假日 25</p>
<p>28</p> <p>時蔬雜燴+*                      蔓越莓醬                      糙米飯                      鮮果</p>	<p>29</p> <p>意式火雞湯大份時蔬沙拉*                      大蒜麵包                      鮮果+</p>	<p>30</p> <p>酸豆檸香烤魚                      番茄菠菜湯*                      四季豆                      糙米飯, 鮮果+</p>	<p>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</p>	<p>关键词                      + 维他命 C 来源                      * 维他命 A 来源                      &lt; &gt; 高钠日                      🌱 = 素食日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging  
 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](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)



## 營養教育



### 必需提前預約

請與您的用餐地點的工作人員或義工直接進行預約, 最低需要提前三天. 我們要求用餐地點於每個星期一預估下個星期的用餐數量, 您越早預約我們越方便準備.

如果您有任何原因無法前來領取當日的餐點, 請告知您的用餐地點, 若您“無故缺席”數次我們將取消您所有已預約的餐點. 謝謝配合.

資料來源:  
<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/5-tips-for-keeping-takeout-food-safe-to-eat>

製作: Becky Bruno,  
Spectrum Program Manager

審查並核准:  
Heather Cuellar, RD

2022年11月

## 確保外帶餐的安全

Spectrum Senior Meals將於加州允許的緩衝期間內持續提供用餐地點外帶式的盒餐.

請注意: 食物若是長時間處於室溫或是離開保冷保熱的設備如烤箱或冰箱會導致有害的細菌快速增生, 並導致各種不適或病症. 遵循以下的要項可以避免這種情況發生.



### 確保外帶餐的安全要項:

- **不要長時間滯留.** 最重要的事項, 盡量縮短取餐及用餐中間所耗費的時間, 如移動時間.
- **不同溫度的食品記得分開裝.** 盡量將冷熱食品分開裝. 若是您移動所需時間超過30分鐘, 帶保溫保冷的環保袋以維持食品安全溫度. 攜帶式的冰庫能夠有效的保冷, 若是有需要也能保溫.
- **正確的再加熱.** 若您的外帶餐點需要再度加熱請使用微波爐, 瓦斯爐或烤箱將餐點加熱至華氏165度(攝氏74度). 慢燉鍋不適合這類在加熱, 他們無法再增生之前有效殺死病菌. 加熱速度太慢時甚至或促進病菌增長. \*外帶的塑膠容器不可以直接放入烤箱或瓦斯爐. 請將裡面的食物移至鍋子中加熱.
- **立刻享用您的餐點!** 若您計畫稍後才享用您的餐點請記得將餐點放入冰箱中冷藏.