



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

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
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	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 = 素食日		南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+ 	西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 红萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點
HOLIDAY 5 不提供午餐 	6 肉丸三明治 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+	7 椰香咖哩鮮魚 青檸香菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	8 蔬菜紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果	HOLIDAY 9 不提供午餐 加州 入场日
12 雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 全麥捲餅 鮮果 甜點	13 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及 番茄 蔬菜湯** 全麥麵包 鮮果	14 墨式肉丸湯(主菜) +* 時蔬沙拉* 蒸玉米 大蒜麵包 鮮果 	15 BBQ烤雞三明治, 全麥麵包生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果	16 青醬義大利餃子**+ 番茄湯 大蒜麵包 鮮果
19 考土豆與燴時蔬 西兰花+ 玉米鬆餅 鮮果 	20 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆 全麥捲餅, 鮮果	21 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+	22 烤魚佐檸檬優格醬汁 西南式佐餐沙拉+ 胡蘿卜青豆* 糙米飯, 鮮果	23 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果
26 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果 +	27 摩洛哥式鸚嘴豆 烤紅薯** 每日沙拉* 古斯米 每日沙拉 	28 烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 糙米飯 鮮果	29 薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+ 	30 火雞波菜千層麵+ 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果

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