



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