SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

# 2026年 10月

接與您的用餐地點預約餐點
最少三(3)個工作日的提前告知.
預約時請選擇用餐方式：堂食或外帶

**長者價錢：每餐$5捐款**
非常感謝您的捐贈.
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：$18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<br><br>**餐单会随时更改，恕不另行通知** | **关键词**<br>+ 维他命 C 来源<br>* 维他命 A 来源<br>< > 高钠日<br>素食日 | | 1<br>柑橘雞肉菠菜沙拉+<br>鮮薑甜薯湯*<br>全麥餐包<br>香蕉 | 2<br>全穀物麵包三文魚漢堡 佐/檸檬鼠尾草優格醬西蘭花葡萄乾沙拉+<br>烤番薯*，蘋果 |
| 5<br>南方式黑辣烤魚+<br>迷迭香烤土豆<br>Capri 蔬菜綜合*<br>全麥餐包<br>葡萄 | 新增 6<br>炸豆丸子配希臘黃瓜優格醬<br>6 oz. 烤蔬菜+<br>鮮黃瓜&番茄<br>全麥皮塔麵包<br>蘋果 | 新增 7<br>香菜萊姆雞+<br>黃玉米<br>红萝卜*<br>糙米飯，奇異果+<br>巧克力布丁(僅限堂食) | 8<br>拔絲豬肉三明治佐全麥包黃玉米<br>包心菜沙拉<br>橙子+ | 9<br>檸檬雞佐蘑菇醬<br>奶油南瓜湯+*<br>糙米飯<br>香蕉 |
| 12<br>番茄牛肉通心麵(全麥意麵)<br>Normandy 蔬菜綜合+*<br>四季豆<br>蘋果 | 13<br>醬煮雞肉<br>清炒包心菜+<br>烤節瓜<br>夏威夷通心麵沙拉<br>梨 | 14<br>檸香蒔蘿鱈魚<br>奶油番茄濃湯<br>四季豆<br>焗飯<br>橙子+ | 15<br>意式火雞湯+*<br>大份每日沙拉*<br>全麥餐包<br>香蕉 | 16<br>素燴時蔬<br>每日沙拉*<br>全麥餐包<br>蘋果 |
| 19<br>南方式雞肉湯佐秋葵+<br>紅豆<br>糙米飯<br>梨 | 20<br>泰式咖哩鱈魚<br>泰式椰奶雞湯*<br>(Thom Kha Soup)<br>红萝卜*<br>焗飯，橙子+ | 21<br>查納瑪莎拉<br>烤西蘭花+<br>烤番薯*<br>全麥皮塔麵包<br>蘋果 | 22<br>托斯卡尼風味雞肉*<br>球芽甘藍+<br>土豆泥<br>全麥餐包<br>香蕉 | 23<br>墨式肉丸湯(火雞肉丸子)+*<br>西南式佐餐沙拉<br>墨西哥玉米片<br>葡萄 |
| 新增 26<br>麻婆豆腐<br>中式時蔬<br>烤節瓜<br>糙米飯<br>橙子+ | 27<br>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥土豆泥<br>胡萝卜青豆*<br>全麥餐包<br>奇異果+ | 28<br>包心菜捲火雞湯(主菜)*+<br>時蔬沙拉*<br>全麥餐包<br>香蕉 | 新增 29<br>壽司烘焙飯<br>白蘿蔔湯+*<br>红萝卜*<br>糙米飯<br>蘋果 | 萬聖節大餐 30<br>蒜香全麥麵配烤雞<br>南瓜湯*<br>胡萝卜青豆*<br>橙子+<br>糖果(僅限堂食) |

Spectrum **非常感谢以下组织对他们的经济支持:** Alameda County Area Agency on Aging, Supervisor Elisa Marquez, Cities of Alameda, Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, and Oakland Rotary #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, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org**