

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	1 椰香咖喱鮮魚 菠菜沙拉佐紅洋葱及紅蘿蔔+* 雜菜+ 糙米飯, 鮮果	2 雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄, 洋葱 蘑菇濃湯 全麥面包 鮮果+	3 火雞蔬菜捲餅+ 全麥捲餅 黑豆 鮮果 佐料: 沙沙醬	4 時蔬燴牛肉+ 西兰花+ 糙米飯 鮮果 
7 青醬義大利餃子 番茄濃湯 紅萝卜 * 鮮果+ 	8 檸檬香烤雞佐蘑菇醬 西蘭花+ 糙米飯 鮮果	9 全麥義大利肉醬麵 什錦蔬菜沙拉* 香燴花椰菜+ 鮮果	10 烤鱈魚 短意麵佐菠菜, 鷹嘴豆及檸檬 雜菜+* 全麥餐包, 鮮果	11 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 佐料: 洋葱及起司
14 鱈魚佐番茄醬汁及菠菜+* 什錦蔬菜沙拉* 清蒸球芽甘藍+ 焗飯 鮮果	15 杏桃烤豬 胡萝卜青豆* 土豆泥 糙米飯 鮮果+	16 焗烤火雞意麵 時蔬沙拉* 鮮果+	17 聖派翠克節 咸牛肉 包心菜土豆湯+ 紅萝卜* 全麥餐包 鮮果, 甜點: 果凍 	18 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋葱及紅蘿蔔* 鮮果
21 烤雞佐BBQ醬 蔬菜湯+* 四季豆 全麥餐包 鮮果	22 俄式牛柳絲佐鮮蛋面 花椰菜&紅蘿蔔+ 鮮果 	23 火雞肉漢堡佐全麥包+ 包心菜沙拉 西兰花+ 鮮果	24 菠菜千層麵+ 什錦蔬菜沙拉* 大蒜麵包 鮮果	25 西南烤鱼 羽衣甘藍白豆湯+ 紅萝卜* 糙米飯 鮮果
28 炖牛肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+	29 火雞凱薩沙拉* 扁豆及黑豆湯+ 面包棒 鮮果	30 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果 + 	31 假日 中心关闭 不提供午餐 	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro, Rotary Club of Hayward.
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