

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](mailto: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
<p>3</p> <p>牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 扁豆及黑豆湯+ 鮮果</p>	<p>4</p> <p>甜酸豬肉 西兰花+ 四季豆* 糙米飯 鮮果</p> 	<p>5</p> <p>鱈魚佐番茄醬汁及菠菜+* 紅蘿蔔湯* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>6</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅+* 黑豆 玉米 鮮果</p>	<p>7</p> <p>蔬菜番茄意麵+ 什錦蔬菜沙拉* 比司吉 鮮果+</p>
<p>10</p> <p>烤鱈魚 韭蔥奶油醬汁* 凱薩沙拉+ 全麥餐包 鮮果 布丁甜點</p>	<p>11</p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 蔬菜湯+* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>12</p> <p>西蘭花及花椰菜燴牛肉+ 春季沙拉佐黃瓜及番茄 糙米飯 鮮果</p>	<p>13</p> <p>菠菜千層麵+ &lt;&gt; 田園沙拉* 面包棒 鮮果</p> 	<p>14</p> <p>烤火雞焗鮮美肉汁 迷迭香烤土豆 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>假日</p> <p>17</p> 	<p>18</p> <p>香草雞肉 青醬土豆及青豆 + 比司吉 鮮果</p>	<p>19</p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包+ 田園沙拉* 鮮果</p> 	<p>20</p> <p>全麥鮭魚沙拉三明治 土豆起司湯+* 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p>	<p>21</p> <p>BBQ 烤豬排 紫包心菜+ 紅萝卜* 糙米飯 鮮果</p> 
<p>24</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 全麥餅乾 鮮果</p>	<p>25</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 烤番薯+* 鮮果</p>	<p>26</p> <p>紅醬雞肉全麥筆尖麵+ 球芽甘藍+ 鮮果 甜點: 蛋糕</p>	<p>27</p> <p>醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果 +</p>	<p>28</p> <p>鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 番茄菠菜湯* 西蘭花+ 焗飯 鮮果</p>
<p>31</p> <p>摩洛哥式雞肉 紅薯+* 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	 <p>HAPPY New Year</p>		<p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> <p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p>	<p><b>关键词</b></p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

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](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)