



奧克蘭市中心老年中心  
 (510) 238-3284 | [DOSC@oaklandca.gov](mailto:DOSC@oaklandca.gov)  
 午餐接載時間: 12-12:30 PM | 提前72小時回復

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
<p>OCTOBER 31</p> <p>烤雞腿燴番茄及羅勒醬                      南瓜湯                      胡蘿卜青豆*                      大蒜麵包                      鮮果+, 甜點(萬聖節糖果)</p>	<p>新增 1</p> <p>雞肉*                      四季豆                      全麥餐包                      鮮果+</p> 	<p>新增 2</p> <p>火雞肉佐番薯與羽衣甘藍*                      烤節瓜                      全麥餐包                      鮮果+</p>	<p>3</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁*                      姜黃鮮檸扁豆湯+                      古斯米                      鮮果</p>	<p>4</p> <p>墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+                      菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔+*                      鮮果</p>
<p>7</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄,                      洋蔥及全麥包                      紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*                      鮮果+</p>	<p>新增 8</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜沙拉+                      阿茲提克湯                      黑豆                      香菜飯, 鮮果</p> 	<p>9</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬                      豆湯與羽衣甘藍+                      糙米飯                      鮮果</p>	<p>新增 10</p> <p>火雞焗油桃果南瓜*                      四季豆                      全麥餐包                      鮮果+</p> 	<p>假日 11</p> 
<p>14</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜,                      番茄及洋蔥 +                      斑豆                      全麥捲餅                      鮮果</p>	<p>15</p> <p>杏桃烤豬                      塔斯肯豆湯                      紅蘿蔔片 *                      焗飯                      鮮果+</p>	<p>新增 16</p> <p>亞洲式蔬菜咖哩*                      西兰花+                      糙米飯                      鮮果</p>	<p>17</p> <p>雞肉韭蔥湯(附比司吉) *                      時蔬沙拉*                      鮮果+</p>	<p>新增 18</p> <p>南方式黑辣烤魚                      迷迭香烤土豆                      雜菜+*                      玉米鬆餅                      鮮果</p>
<p>21</p> <p>烤魚佐番茄醬汁                      蔬菜湯+*                      焗飯                      鮮果</p>	<p>22</p> <p>蔬菜湯*                      什錦蔬菜沙拉*                      全麥餐包                      鮮果+</p>	<p>節日大餐 23</p> <p>烤火雞焗鮮美肉汁                      蔓越莓醬                      迷迭香烤土豆                      四季豆, 全麥餐包, 鮮果+,                      甜點</p>	<p>感恩节快乐 24</p> 	<p>假日 25</p>
<p>28</p> <p>時蔬雜燴+*                      蔓越莓醬                      糙米飯                      鮮果</p>	<p>29</p> <p>意式火雞湯大份時蔬沙拉*                      大蒜麵包                      鮮果+</p>	<p>30</p> <p>酸豆檸香烤魚                      番茄菠菜湯*                      四季豆                      糙米飯, 鮮果+</p>	<p>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</p>	<p>关键词                      + 维他命 C 来源                      * 维他命 A 来源                      &lt; &gt; 高钠日                      🌱 = 素食日</p>

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