

餐食按先到先得的原则供应。菜单如有更改, 不会另行通知。

地 点	午 餐 仅 限 周 一 至 周 五	早 餐
Aquatic Park 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 二楼	上午 11:00 – 下午 12:30 堂食仅限年满60岁以上人士	上午8:30 – 上午9:30 堂食或外帶 每日
Downtown Senior Center 481 O’Farrell Street	上午 11:00 – 下午 12:00 仅限堂食	上午9:00 – 上午10:00 堂食或外帶 星期一至星期五
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
Visitacion Valley 66 Raymond Avenue	上午 11:30 – 下午 12:30	—

意见, 建议, 或反馈?
我们非常期待您的反馈! 请在用餐时填写意见卡, 并将其投入意见收集箱。

与 P O H 保持联系:

@ProjectOpenHand

Project Open Hand

午餐菜单

By Liel Grosskopf, Dietetic Intern at Project Open Hand

八 月
2 0 2 6



优势搭档 - 蛋白质与膳食纤维

有些营养素组合其它食物搭配起来效果更佳, 比如蛋白质和膳食纤维! 蛋白质有助于身体修复并保持强健. 纤维有助于胃肠道正常运转, 并能保持血糖平衡. 当你把它们一起吃的时候, 它们能让你有更长时间的饱腹感, 并为你全天提供更稳定的能量. 目标在每餐中都包有至少一种蛋白质和一种纤维的来源.

蛋白质与纤维结合的益处:

- 饱腹感 - 蛋白质和纤维都能减缓消化速度. 这意味着你进食后会感到满足, 不会在饭后不久就感到饥饿.
- 血糖平衡- 纤维和蛋白质能减缓糖分进入血液的速度. 这有助于预防餐后高血糖.
- 精力 - 当你的血糖平衡时, 你可以避免那种让你整天感 到疲惫的能量下降.
- 肠道健康 - 纤维滋养肠道中的有益菌. 健康的肠道有助于消化, 免疫系统, 甚至能改善情绪!
- 肌肉保护 - 蛋白质为身体提供保持肌肉强壮所需的营养. 随着年龄增长, 这一点会更为重要.

我每天需要多少蛋白质和纤维?

蛋白质:

- 每公斤体重至少摄入 1 至 1.25 克蛋白质, 或每磅 0.4 至 0.6 克蛋白质.
- 例如: 体重 70 公斤的人每天可能需要约 70–88 克蛋白质.

纤维:

- 成年女性每天需要约 21 至 25 克纤维.
- 成年男性每天需要约 30 至 38 克纤维.

如何搭配出一份营养丰富的餐点?

早餐: 燕麦粥, 配上一勺花生酱, 香蕉片和酸奶.

午餐: 在米饭碗或沙拉中加入扁豆, 鹰嘴豆或其他豆类.

零食: 苹果配一把杏仁.

晚餐: 豆腐, 鸡肉或鱼, 搭配足够的蔬菜以及糙米或藜麦等全谷物.

<https://diabetes.org/food-nutrition/reading-food-labels/protein>
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>

八月 2026



Project Open Hand
meals with love

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
炖牛肉 田园沙拉配法国酱 糙米飯 胡萝卜 水果杯 3		海鲜鸡大腿 田园沙拉配意大利酱 朝鲜辣白茶糙米飯 洋葱汁 西蘭花 平果 4		炖猪肉鹰嘴豆菜 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 菜花 橙 5		焗三文魚 藜麦沙拉配芸豆 欧洲萝卜和土豆泥 洋薊菠菜烩菜 橙 6		柠檬胡椒鳕鱼 番茄和玉米沙拉 全麥螺絲粉 辣椒酱 胡萝卜 水果杯 7	
牛肉扁豆烩菜 田园沙拉配酱 糙米飯 西蘭花 水果杯 10		意式香料鸡腿 罗马生菜沙拉 全麥螺絲粉 番茄酱 豌豆和胡萝卜 平果 11		炖鸡肉和扁豆 田园沙拉配蜂蜜芥末 土豆泥 全麦园面包 混合蔬菜 橙 12		黑椒三文魚 三豆沙拉 牛肉火鸡酱 田园沙拉配红酒醋 野米饭 橙 13		牛肉火鸡酱 田园沙拉配红酒醋 全麥螺絲粉 水果杯 14	
炖牛肉辣椒 田园沙拉配香醋 糙米飯 烤红薯 水果杯 17		五香鸡 意大利面沙拉 白飯 四川炒蔬菜 平果 18		炖牛肉白豆辣椒 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 烤红薯 橙 19		烤三文鱼配菠菜柠檬酱 番茄玉米沙拉 全麦园面包 土豆泥 西蘭花 橙 20		节日餐: 蜜烤大蒜三文鱼配牛油果酱 荞麦面沙拉 皮塔饼 橘子 21	
俄式牛肉 菊苣柑橘沙拉 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯 24		鸡大腿配肉汁 通粉沙拉 红薯泥 西蘭花 平果 25		第酱鸡腿 田园沙拉配乳酪香草 野米饭 橙 26		焗三文魚 烤红薯配奶油蜂蜜芥末 甜酸蔬菜 糙米飯 橙 27		柠檬胡椒鳕鱼 田园沙拉配酱 十锦菜 藜麦和糙米 牛油果酱 水果杯 28	
香草炖牛肉 田园沙拉配香醋 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯 31									

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109

办公时间: 周一至周五 上午8点 - 下午4点

电话: 415.447.2379

电子邮箱: cnp@openhand.org

社区营养计划 (CNP) 是由旧金山市残疾和老龄服务部资助, 美国农业部, Project Open Hand 及用餐参与者的捐款。

菜单如有更改, 不会另行通知。
牛奶每日供应。



如果菜单上的含钠量超过1000毫克, 这道菜将被标记为高钠餐, 菜单上会用盐瓶图标标明。

请注意: 我们的菜单满足除维生素D以外所有目标营养素每日参考摄入量的三分之一。
POH 的营养师将提供营养教育, 指导您如何确保满足每日维生素 D 的需求。

餐食按先到先得的原则供应。菜单如有更改, 不会另行通知。

地点	午餐 仅限周一至周五	早餐
Aquatic Park 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 二楼	上午 11:00 – 下午 12:30 堂食仅限年满60岁以上人士	上午8:30 – 上午9:30 堂食或外帶 每日
Downtown Senior Center 481 O’Farrell Street	上午 11:00 – 下午 12:00 仅限堂食	上午9:00 – 上午10:00 堂食或外帶 星期一至星期五
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
Visitacion Valley 66 Raymond Avenue	上午 11:30 – 下午 12:30	—

意见, 建议, 或反馈?
我们非常期待您的反馈! 请在用餐时填写意见卡, 并将其投入意见收集箱。

与POH保持联系:

@ProjectOpenHand

Project Open Hand

早餐菜单

By Liel Grosskopf, Dietetic Intern at Project Open Hand

八月
2026



优势搭档 - 蛋白质与膳食纤维

有些营养素组合其它食物搭配起来效果更佳, 比如蛋白质和膳食纤维! 蛋白质有助于身体修复并保持强健. 纤维有助于胃肠道正常运转, 并能保持血糖平衡. 当你把它们一起吃的时候, 它们能让你有更长时间的饱腹感, 并为你全天提供更稳定的能量. 目标在每餐中都包有至少一种蛋白质和一种纤维的来源.

蛋白质与纤维结合的益处:

- 饱腹感 - 蛋白质和纤维都能减缓消化速度. 这意味着你进食后会感到满足, 不会在饭后不久就感到饥饿.
- 血糖平衡- 纤维和蛋白质能减缓糖分进入血液的速度. 这有助于预防餐后高血糖.
- 精力 - 当你的血糖平衡时, 你可以避免那种让你整天感 到疲惫的能量下降.
- 肠道健康 - 纤维滋养肠道中的有益菌. 健康的肠道有助于消化, 免疫系统, 甚至能改善情绪!
- 肌肉保护 - 蛋白质为身体提供保持肌肉强壮所需的营养. 随着年龄增长, 这一点会更为重要.

我每天需要多少蛋白质和纤维?

蛋白质:

- 每公斤体重至少摄入 1 至 1.25 克蛋白质, 或每磅 0.4 至 0.6 克蛋白质.
- 例如: 体重 70 公斤的人每天可能需要约 70–88 克蛋白质.

纤维:

- 成年女性每天需要约 21 至 25 克纤维.
- 成年男性每天需要约 30 至 38 克纤维.

如何搭配出一份营养丰富的餐点?

早餐: 燕麦粥, 配上一勺花生酱, 香蕉片和酸奶.

午餐: 在米饭碗或沙拉中加入扁豆, 鹰嘴豆或其他豆类.

零食: 苹果配一把杏仁.

晚餐: 豆腐, 鸡肉或鱼, 搭配足够的蔬菜以及糙米或藜麦等全谷物.

<https://diabetes.org/food-nutrition/reading-food-labels/protein>
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
蛋白饼早餐三明治 3 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 4 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 5 全麦面包 果酱和人造黄油 橙	肉桂葡萄干燕麦片 6 煮鸡蛋 薯饼 橙	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 7 全麦园面包 糙米飯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 10 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	混合莓燕麦粥 11 炸红薯 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 12 薯饼 橙	鸡肉蘑菇粥 13 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	早餐炒糙米飯 14 炸红薯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 17 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 18 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 19 全麦面包 果酱和人造黄油 橙	肉桂葡萄干燕麦片 20 煮鸡蛋 薯饼 橙	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 21 全麦园面包 糙米飯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 24 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	混合莓燕麦粥 25 炸红薯 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 26 薯饼 橙	鸡肉蘑菇粥 27 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	早餐炒糙米飯 28 炸红薯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 31 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯				

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109

办公时间: 周一至周五 上午8点 - 下午4点

电话: 415.447.2379

电子邮箱: cnp@openhand.org

社区营养计划 (CNP) 是由旧金山市残疾和老龄服务部资助, 美国农业部, Project Open Hand 及用餐参与者的捐款。

菜单如有更改, 不会另行通知。
牛奶每日供应。



如果菜单上的含钠量超过1000毫克, 这道菜将被标记为高钠餐, 菜单上会用盐瓶图标标明。

请注意: 我们的菜单满足所有目标营养素每日建议摄入量 (DRI) 的三分之一, 唯维生素 D 和镁除外。POH 的营养师将提供营养教育, 帮助您确保每天摄取足够的维生素 D 和镁。