

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。

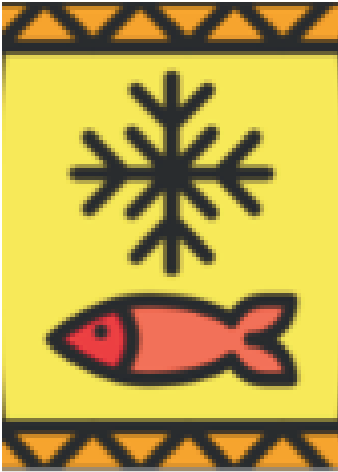
与POH保持联系:



@ProjectOpenHand

九月
2026

Project Open Hand
午餐菜单
By Kirstin Jackson, Registered Dietitian at Project Open Hand



安全的解冻食品

你知道解冻食品时有正确和错误的方法吗?

正确解冻食物会有助于防止有害细菌滋生, 从而避免您受食源性疾病的侵害!

Project Open Hand 提供的餐食无需在加热前解冻. 只需按照包装上的加热说明操作, 即可享用安全美味的餐点.

解冻指南:

不要这样做:

- 不要把冷冻食品放在台面上过夜解冻.
 - 如果将食物放在室温时间过多, 其温度会升至40度以上. 有害细菌特别喜欢在这个“危险温度区间”内滋生!

反而这样做:

- 将食物放在冰箱里解冻, 大约一两天.
 - 这样, 食物在缓慢解冻的过程中能保持低温.

时间有限?

- 将食物放入一碗冷水中解冻—大约需要 1 到 3 小时.
 - 请将食物放在防漏容器(如密封袋)中.
 - 在这个防漏容器里装满冷水.
 - 将包装好的食物放入防漏容器中. 确保水量足以没过食物.
 - 每隔30分钟更换一次水, 直到食物解冻.
 - 解冻后立即烹饪.

或者用微波炉解冻. 请遵循微波炉的解冻说明.

切勿: 用热水解冻食物. 用热水解冻会导致食物解冻不均匀. 食物的表层甚至可能在热水中开始煮熟, 而内部却依然处于冷冻状态!

如了解更多信息: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods>





星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	雪豆鸡 意大利面沙拉 香草白饭 平果	鸡肉、芦笋和切达干酪 西蘭花紅蘿蔔沙拉 糙米飯 橙	鱈魚柳 三豆沙拉 椰子咖喱蔬菜 糙米飯 橙	烤三文鱼配青莎莎酱 田园沙拉配酱 混合蔬菜 藜麦和糙米 水果杯
劳动节假日菜单 烧烤牛肉 沙拉配牛油果香料和芒果酱 土豆泥 芒果沙拉 全麦小馒头 水果杯	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	炖猪肉鹰嘴豆菜 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 菜花 橙	焗三文魚 藜麦沙拉配芸豆 欧洲萝卜和土豆泥 洋蓟菠菜烩菜 橙	柠檬胡椒鳕鱼 番茄和玉米沙拉 全麦螺絲粉 辣椒酱 胡萝卜 水果杯
牛肉扁豆烩菜 田园沙拉配酱 糙米飯 西蘭花 水果杯	意式香料鸡腿 罗马生菜沙拉 全麦螺絲粉 番茄酱 豌豆和胡萝卜 平果	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	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	牛肉火鸡酱 田园沙拉配红酒醋 全麦螺絲粉 水果杯
炖牛肉辣椒 田园沙拉配香醋 糙米飯 烤红薯 水果杯	五香鸡 意大利面沙拉 白饭 四川炒蔬菜 平果	炖牛肉白豆辣椒 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 烤红薯 橙	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	鱈魚柳 芦笋豆沙拉配柠檬酱 野米饭 蔬菜 水果杯
俄式烩牛肉 乳酪香草田园沙拉 全麦通心粉 豌豆和胡萝卜 水果杯	肉汁鸡腿 香醋藜麦糙米沙拉 西兰花 萍果	烤三文鱼配糖醋蔬菜 烤红薯沙拉 糙米 橙		

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 P O H 保持联系:

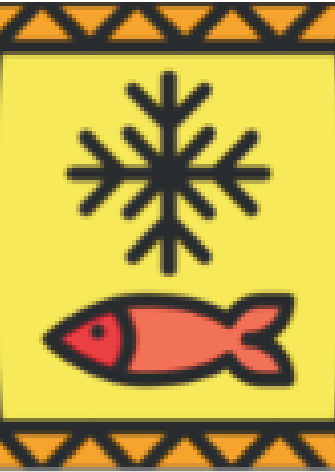


@ProjectOpenHand

Project Open Hand 早餐菜单

By Kirstin Jackson, Registered Dietitian at Project Open Hand

九 月
2 0 2 6



安全的解冻食品

你知道解冻食品时有正确和错误的方法吗?

正确解冻食物会有助于防止有害细菌滋生, 从而避免您受食源性疾病的侵害!

Project Open Hand 提供的餐食无需在加热前解冻. 只需按照包装上的加热说明操作, 即可享用安全美味的餐点.

解冻指南:

不要这样做:

- 不要把冷冻食品放在台面上过夜解冻.
 - 如果将食物放在室温时间过多, 其温度会升至40度以上. 有害细菌特别喜欢在这个“危险温度区间”内滋生!

反而这样做:

- 将食物放在冰箱里解冻, 大约一两天.
 - 这样, 食物在缓慢解冻的过程中能保持低温.

时间有限?

- 将食物放入一碗冷水中解冻—大约需要 1 到 3 小时.
 - 请将食物放在防漏容器(如密封袋)中.
 - 在这个防漏容器里装满冷水.
 - 将包装好的食物放入防漏容器中. 确保水量足以没过食物.
 - 每隔30分钟更换一次水, 直到食物解冻.
 - 解冻后立即烹饪.

或者用微波炉解冻. 请遵循微波炉的解冻说明.

切勿: 用热水解冻食物. 用热水解冻会导致食物解冻不均匀. 食物的表层甚至可能在热水中开始煮熟, 而内部却依然处于冷冻状态!

如了解更多信息: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods>



九月 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	土豆泥砂锅 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 全麦面包 果酱和人造黄油 橙	肉桂葡萄干燕麦片 煮鸡蛋 薯饼 橙	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 全麦园面包 糙米飯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	混合莓燕麦粥 炸红薯 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 薯饼 橙	鸡肉蘑菇粥 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	早餐炒糙米飯 炸红薯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 全麦面包 果酱和人造黄油 橙	肉桂葡萄干燕麦片 煮鸡蛋 薯饼 橙	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 全麦园面包 糙米飯 水果杯
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	混合莓燕麦粥 炸红薯 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 薯饼 橙	鸡肉蘑菇粥 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	早餐炒糙米飯 炸红薯 水果杯
鬆餅 配一个蛋清饼 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 全麦面包 果酱和人造黄油 橙		

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。