

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 堂食或外带 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 堂食或外带 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
午餐菜单**

By Varsha Bhanoor, Dietetic Intern at Project Open Hand

七月
2026

保持清凉与水分充足: 夏季智能饮食指南

为何补水至关重要

水有助于身体调节体温, 辅助消化, 并维持充沛的精力. 在炎热的天气里, 你会通过排汗流失更多的体液, 从而增加脱水的风险.

脱水迹象

- 口干或唇干
- 深黄色尿液
- 感到头晕或疲倦
- 头痛

老年人可能感觉不到口渴, 因此定期补充水分非常重要.

你需要喝多少水?

大多数成年人每天需要摄入约 8 至 10 杯(64 至 80 盎司)的液体, 在炎热天气或进行活动时则需摄入更多的水.

水分多的食物

富含水分的食物有助于您满足对液体的需求:

食品与福利

- 西瓜 - 百分之90的水分加清爽
- 黄瓜 - 含水量极高
- 橙子 - 液体 + 维生素C
- 酸奶 - 蛋白质还补水

明智的补水建议

- 带一个水瓶
- 每1—2小时喝口水
- 用水果或香草为水调味
- 限制含糖饮料和苏打水
- 选择汤, 果昔或牛奶

试试这个

风味水: 加入柠檬与薄荷, 或浆果与黄瓜. 冷藏后即可享用!

提醒

不要等到口渴才喝水, 应全天持续补充水分.



七月 2026



Project Open Hand
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		炖猪肉鹰嘴豆菜 1 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 菜花 橙	焗三文鱼 2 藜麦沙拉配芸豆 欧洲萝卜和土豆泥 洋蓟菠菜烩菜 橙	节日餐: 3 牛肉饼配番茄及全麦圆面包配生菜 土豆鸡蛋沙拉 哈密瓜
牛肉扁豆烩菜 6 田园沙拉配酱 糙米飯 西蘭花 水果杯	意式香料鸡腿 7 罗马生菜沙拉 全麥螺絲粉 番茄酱 豌豆和胡萝卜 平果	炖鸡肉和扁豆 8 田园沙拉配蜂蜜芥末 土豆泥 全麦园面包 混合蔬菜 橙	黑椒三文鱼 9 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 10 田园沙拉配红酒醋 全麥螺絲粉 水果杯
炖牛肉辣椒 13 田园沙拉配香醋 糙米飯 烤红薯 水果杯	五香鸡 14 意大利面沙拉 白饭 四川炒蔬菜 平果	炖牛肉白豆辣椒 15 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 16 番茄玉米沙拉 全麦园面包 土豆泥 西蘭花 橙	鱈鱼柳 17 芦笋豆沙拉配柠檬酱 野米饭 蔬菜 水果杯
俄式牛肉 20 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	鸡大腿配肉汁 21 通粉沙拉 红薯泥 西蘭花 平果	第酱鸡腿 22 田园沙拉配乳酪香草 野米饭 橙	焗三文鱼 23 烤红薯配奶油蜂蜜芥末 甜酸蔬菜 糙米飯 橙	柠檬胡椒鳕鱼 24 田园沙拉配酱 十锦菜 藜麦和糙米 牛油果酱 水果杯
香草炖牛肉 27 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	雪豆鸡 28 意大利面沙拉 香草白饭 平果	鸡肉、芦笋和切达干酪 29 西蘭花紅蘿蔔沙拉 糙米飯 橙	鱈鱼柳 30 三豆沙拉 椰子咖喱蔬菜 糙米飯 橙	烤三文鱼配青莎莎酱 31 田园沙拉配酱 混合蔬菜 藜麦和糙米 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 堂食或外带 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 堂食或外带 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 Varsha Bhanoor, Dietetic Intern at Project Open Hand

七月
2026

保持清凉与水分充足: 夏季智能饮食指南

为何补水至关重要

水有助于身体调节体温, 辅助消化, 并维持充沛的精力. 在炎热的天气里, 你会通过排汗流失更多的体液, 从而增加脱水的风险.

脱水迹象

- 口干或唇干
- 深黄色尿液
- 感到头晕或疲倦
- 头痛

老年人可能感觉不到口渴, 因此定期补充水分非常重要.

你需要喝多少水?

大多数成年人每天需要摄入约 8 至 10 杯(64 至 80 盎司)的液体, 在炎热天气或进行活动时则需摄入更多的水.

水分多的食物

富含水分的食物有助于您满足对液体的需求:

食品与福利

- 西瓜 - 百分之90的水分加清爽
- 黄瓜 - 含水量极高
- 橙子 - 液体 + 维生素C
- 酸奶 - 蛋白质还补水

明智的补水建议

- 带一个水瓶
- 每1—2小时喝口水
- 用水果或香草为水调味
- 限制含糖饮料和苏打水
- 选择汤, 果昔或牛奶

试试这个

风味水: 加入柠檬与薄荷, 或浆果与黄瓜. 冷藏后即可享用!

提醒

不要等到口渴才喝水, 应全天持续补充水分.



七月 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

	2	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 薯饼 橙	1	鸡肉蘑菇粥 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	2	早餐炒糙米飯 炸红薯 水果杯	3		
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	6	土豆泥砂锅 英式松饼 平果	7	炒鸡蛋 和 炸红薯 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	8	肉桂葡萄干燕麦片 煮鸡蛋 薯饼 橙	9	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 全麦园面包 糙米飯 水果杯	10
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	13	混合莓燕麦粥 炸红薯 火鸡肠 平果	14	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 薯饼 橙	15	鸡肉蘑菇粥 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	16	早餐炒糙米飯 炸红薯 水果杯	17
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	20	土豆泥砂锅 英式松饼 平果	21	炒鸡蛋 和 炸红薯 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	22	肉桂葡萄干燕麦片 煮鸡蛋 薯饼 橙	23	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 全麦园面包 糙米飯 水果杯	24
蛋白饼早餐三明治 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	27	混合莓燕麦粥 炸红薯 火鸡肠 平果	28	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 薯饼 橙	29	鸡肉蘑菇粥 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	30	早餐炒糙米飯 炸红薯 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。