

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
<b>Aquatic Park</b> 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Castro Senior Center</b> 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Curry Senior Center</b> 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
<b>Downtown Senior Center</b> 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
<b>Excelsior Community Center</b> 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	
<b>Richmond Senior Center</b> 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Ruth Brinker Meal Site</b> 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
<b>Swords To Plowshares – Stanford</b> 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b> 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
<b>Visitacion Valley</b> 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 Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

六月  
2026

### 镁: 来源与益处

镁对我有什么作用?

在美国大多数人日常摄入的镁不足. 镁是一种必需矿物质并具有一些重要作用:

- 骨骼和牙齿的结构成分
- 调节神经传递与肌肉收缩
- 协助数百种至关重要的细胞间通讯.

有些食物是镁的良好来源, 包括绿叶蔬菜, 全谷物, 豆类和坚果.

由于镁是叶绿素的组成部分, 食物中的绿色素, 绿叶蔬菜是镁的良好来源. 深绿色蔬菜所含的镁元素通常多于颜色较浅的蔬菜. 未经精制的谷物(即全谷物)和坚果也富含镁.

你需要多少镁?

31岁以上男性的每日推荐摄入量(RDA)为420毫克, 而对于31岁以上的女性, 则是320毫克.

镁的可耐受最高摄入量(UL)为每日 350 毫克(源自补充剂). 可耐受最高摄入量(UL)不包括从食物中天然存在的镁. 如果您正在考虑服用镁补充剂, 请咨询医生以确定安全的摄入量.

营养素相互作用

摄入高剂量的锌补充剂可能会干扰镁的吸收. 请咨询您的医生, 确认所有高剂量补充剂的服用情况, 以确保您的营养摄入保持良好的平衡!

哪些食物含有镁?

食物	份量	毫克/份量
巴西坚果	1 ounce (6 个)	107
谷物, 燕麦麸	½ 干量杯	96
煮熟的糙米, 中粒米	1 杯	86
腰果	1 ounce (16 个)	83
已煮熟并切碎冷冻的菠菜	½ 杯	78
杏仁	1 ounce (23 个)	77
切碎的煮熟瑞士甜菜	½ 杯	75
牛油果	1 个	58

# 六月 2026



Project Open Hand  
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<b>牛肉扁豆烩菜</b> <b>田园沙拉配酱</b> 糙米飯 西蘭花 水果杯	<b>意式香料鸡腿</b> <b>罗马生菜沙拉</b> 全麥螺絲粉 番茄酱 豌豆和胡萝卜 平果	<b>炖鸡肉和扁豆</b> <b>田园沙拉配蜂蜜芥末</b> 土豆泥 全麦园面包 混合蔬菜 橙	<b>黑椒三文魚</b> <b>三豆沙拉</b> 牛肉火鸡酱 田园沙拉配红酒醋 野米飯 橙	<b>牛肉火鸡酱</b> <b>田园沙拉配红酒醋</b> 全麥螺絲粉 橘子
<b>炖牛肉辣椒</b> <b>田园沙拉配香醋</b> 糙米飯 烤红薯 水果杯	<b>五香鸡</b> <b>意大利面沙拉</b> 白饭 四川炒蔬菜 平果	<b>炖牛肉白豆辣椒</b> <b>田园沙拉配酱</b> 藜麦和糙米 烤红薯 橙	<b>烤三文鱼配菠菜柠檬酱</b> <b>番茄玉米沙拉</b> 全麦园面包 土豆泥 西蘭花 橙	<b>鱈魚柳</b> <b>芦笋豆沙拉配柠檬酱</b> 野米飯 蔬菜 橘子
<b>俄式牛肉</b> <b>菊苣柑橘沙拉</b> 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯	<b>鸡大腿配肉汁</b> <b>通粉沙拉</b> 红薯泥 西蘭花 平果	<b>第酱鸡腿</b> <b>田园沙拉配乳酪香草</b> 野米飯 橙	<b>焗三文魚</b> <b>烤红薯配奶油蜂蜜芥末</b> 甜酸蔬菜 糙米飯 橙	<b>鱈鱼-路易斯安那州菜酱汁</b> <b>田园沙拉加意式沙拉酱</b> 黑豆饭 玉米面包 萍果
<b>香草炖牛肉</b> <b>田园沙拉配香醋</b> 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯	<b>雪豆鸡</b> <b>意大利面沙拉</b> 香草白饭 平果	<b>鸡肉、芦笋和切达干酪</b> <b>西蘭花紅蘿蔔沙拉</b> 糙米飯 橙	<b>鱈魚柳</b> <b>三豆沙拉</b> 椰子咖喱蔬菜 糙米飯 橙	<b>烤三文鱼配青莎莎酱</b> <b>田园沙拉配酱</b> 混合蔬菜 藜麦和糙米 橘子
<b>炖牛肉</b> <b>田园沙拉配法国酱</b> 糙米飯 胡萝卜 水果杯	<b>海鲜鸡大腿</b> <b>田园沙拉配意大利酱</b> 朝鲜辣白茶糙米飯 洋葱汁 西蘭花 平果			

## 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
<b>Aquatic Park</b> 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Castro Senior Center</b> 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Curry Senior Center</b> 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
<b>Downtown Senior Center</b> 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
<b>Excelsior Community Center</b> 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	
<b>Richmond Senior Center</b> 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Ruth Brinker Meal Site</b> 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
<b>Swords To Plowshares – Stanford</b> 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b> 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
<b>Visitacion Valley</b> 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 Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

六月  
2026

**镁: 来源与益处**

镁对我有什么作用?

在美国大多数人日常摄入的镁不足. 镁是一种必需矿物质并具有一些重要作用:

- 骨骼和牙齿的结构成分
- 调节神经传递与肌肉收缩
- 协助数百种至关重要的细胞间通讯.

有些食物是镁的良好来源, 包括绿叶蔬菜, 全谷物, 豆类和坚果.

由于镁是叶绿素的组成部分, 食物中的绿色素, 绿叶蔬菜是镁的良好来源. 深绿色蔬菜所含的镁元素通常多于颜色较浅的蔬菜. 未经精制的谷物(即全谷物)和坚果也富含镁.

你需要多少镁?

31岁以上男性的每日推荐摄入量(RDA)为420毫克, 而对于31岁以上的女性, 则是320毫克.

镁的可耐受最高摄入量(UL)为每日 350 毫克(源自补充剂). 可耐受最高摄入量(UL)不包括从食物中天然存在的镁. 如果您正在考虑服用镁补充剂, 请咨询医生以确定安全的摄入量.

营养素相互作用

摄入高剂量的锌补充剂可能会干扰镁的吸收. 请咨询您的医生, 确认所有高剂量补充剂的服用情况, 以确保您的营养摄入保持良好的平衡!

哪些食物含有镁?

食物	份量	毫克/份量
巴西坚果	1 ounce (6 个)	107
谷物, 燕麦麸	½ 干量杯	96
煮熟的糙米, 中粒米	1 杯	86
腰果	1 ounce (16 个)	83
已煮熟并切碎冷冻的菠菜	½ 杯	78
杏仁	1 ounce (23 个)	77
切碎的煮熟瑞士甜菜	½ 杯	75
牛油果	1 个	58

# 六月 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

<b>蛋白饼早餐三明治</b> <b>1</b> 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	<b>混合莓燕麦粥</b> <b>2</b> 炸红薯 火鸡肠 平果	<b>美味猪肉蔬菜早餐烘焙</b> <b>3</b> 薯饼 橙	<b>鸡肉蘑菇粥</b> <b>4</b> 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	<b>早餐炒糙米飯</b> <b>5</b> 炸红薯 橘子
<b>蛋白饼早餐三明治</b> <b>8</b> 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	<b>土豆泥砂锅</b> <b>9</b> 英式松饼 平果	<b>炒鸡蛋和炸红薯</b> <b>10</b> 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	<b>肉桂葡萄干燕麦片</b> <b>11</b> 煮鸡蛋 薯饼 橙	<b>鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼</b> <b>12</b> 全麦园面包 糙米飯 橘子
<b>蛋白饼早餐三明治</b> <b>15</b> 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	<b>混合莓燕麦粥</b> <b>16</b> 炸红薯 火鸡肠 平果	<b>美味猪肉蔬菜早餐烘焙</b> <b>17</b> 薯饼 橙	<b>鸡肉蘑菇粥</b> <b>18</b> 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	<b>早餐炒糙米飯</b> <b>19</b> 炸红薯 橘子
<b>蛋白饼早餐三明治</b> <b>22</b> 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	<b>土豆泥砂锅</b> <b>23</b> 英式松饼 平果	<b>炒鸡蛋和炸红薯</b> <b>24</b> 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	<b>肉桂葡萄干燕麦片</b> <b>25</b> 煮鸡蛋 薯饼 橙	<b>鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼</b> <b>26</b> 全麦园面包 糙米飯 橘子
<b>蛋白饼早餐三明治</b> <b>29</b> 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	<b>混合莓燕麦粥</b> <b>30</b> 炸红薯 火鸡肠 平果			

## 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](mailto: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。