

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	午 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

丁 月
2 0 2 6

旧金山州立大学营养实习生 Alyssa Clark， Project Open Hand



秋季丰收美食!

又到了每年的这个时候! 南瓜, 西葫芦和苹果, 应有尽有! 每年这个时候, 可以用当季农产品制作许多美味佳肴. 烹饪时令果蔬非常恰当, 因为它们通常价格更实惠.

南瓜是秋季必不可少的蔬菜, 每半杯熟食甜南瓜可提供维生素A, 钾和3克膳食纤维.

- 南瓜泥是非常适合添加到各种面食如奶酪通心粉, 鹰嘴豆泥, 冰沙, 燕麦片和松饼面糊中.
- 南瓜子可以烤制, 并用大蒜粉或肉桂加糖等不同调味料, 制成甜味或咸味的南瓜子. 南瓜子含有锌等必需营养素.

苹果是一种甜脆的水果, 可以用于各种食谱中.

- 它富含纤维, 有助于促进肠道蠕动.
- 苹果也含有维生素C, 这对增强免疫力非常有益.
- 将苹果在 350°F (约 177°C) 下烘烤 30 分钟, 可以使其变软, 吃起来更容易!

球芽甘蓝虽小, 却有句大的能量.

- 1杯含有4克膳食纤维, 以及维生素A, C, K和叶酸.
- 可以把它稍微烤一下, 搭配土豆或奶油南瓜食用.
- 可以把它切丝, 放在米饭或意面上食用.

这里有一些用南瓜, 苹果, 西葫芦和其他秋季农产品烹制的菜肴食谱.
www.openhand.org/blog/recipe.

十月 2026



Project Open Hand
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			香草蘑菇鸡腿 田园沙拉配香草牛油果 秋季野米饭 平果	鳕鱼配洋葱奶油酱 田园沙拉配柠檬 红薯泥 全麦园面包 梨
香草炖牛肉 田园沙拉配香醋 欧洲萝卜和土豆泥 全麦园面包 水果杯	芥末鸡腿意大利酱 豆与羽衣甘蓝沙拉 全麦通心粉 根菜 平果	焗三文鱼和奶油番茄 三豆沙拉 藜麦和糙米 烤红薯 梨	西兰花鸡肉 田园沙拉配菲达奶酪 糙米饭 胡萝卜 平果	辣椒鳕鱼 田园沙拉牧场酱 糙米 梨
原住民日节庆大餐: 牛肉花椰菜牧羊人派 田园沙拉配香醋 全麦圆面包 水果杯	海鲜葱酱鸡大腿 田园沙拉配意大利酱 朝鲜辣白菜糙米饭 西兰花 平果	焗三文鱼和洋葱炖菜 田园沙拉配柠檬 欧洲萝卜和土豆泥 全麦园面包 梨	菠萝酱油鸡 蒜味田园沙拉 藜麦和糙米 烤红薯 平果	柠檬胡椒鳕鱼 香菜卷心菜沙拉 扁豆炖菜 糙米饭 胡萝卜 梨
牛肉扁豆烩菜 田园沙拉牧场酱 糙米饭 西兰花 水果杯	烧烤鸡胸 三豆沙拉 奶酪通心粉 豌豆和胡萝卜 平果	香酱黑椒三文鱼 烤红薯沙拉 西南风味糙米饭 梨	炖鸡肉和扁豆 田园沙拉配蜂蜜芥末酱 土豆泥 田园烩菜 全麦园面包 平果	牛肉火鸡肉末酱 田园沙拉配红酒醋 全麦通心粉 青豆 梨
炖牛肉辣椒 田园沙拉配香醋 糙米饭 烤红薯 水果杯	橙汁鸡肉菜 意大利面沙拉 白饭 胡萝卜 平果	焗三文鱼和香草柠檬菠菜 田园沙拉配蜂蜜芥末酱 土豆泥 全麦园面包 梨	炖猪肉红豆辣椒 香菜卷心菜沙拉 藜麦和糙米 根菜 平果	鳕鱼柳和意式蔬菜 土豆鸡蛋沙拉 糙米 梨

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	午 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:



Project Open Hand
早餐菜单

十月
2026

旧金山州立大学营养实习生 Alyssa Clark, Project Open Hand



秋季丰收美食!

又到了每年的这个时候! 南瓜, 西葫芦和苹果, 应有尽有! 每年这个时候, 可以用当季农产品制作许多美味佳肴. 烹饪时令果蔬非常恰当, 因为它们通常价格更实惠.

南瓜是秋季必不可少的蔬菜, 每半杯熟食甜南瓜可提供维生素A, 钾和3克膳食纤维.

- 南瓜泥是非常适合添加到各种面食如奶酪通心粉, 鹰嘴豆泥, 冰沙, 燕麦片和松饼面糊中.
- 南瓜子可以烤制, 并用大蒜粉或肉桂加糖等不同调味料, 制成甜味或咸味的南瓜子. 南瓜子含有锌等必需营养素.

苹果是一种甜脆的水果, 可以用于各种食谱中.

- 它富含纤维, 有助于促进肠道蠕动.
- 苹果也含有维生素C, 这对增强免疫力非常有益.
- 将苹果在 350°F (约 177°C) 下烘烤 30 分钟, 可以使其变软, 吃起来更容易!

球芽甘蓝虽小, 却有句大的能量.

- 1杯含有4克膳食纤维, 以及维生素A, C, K和叶酸.
- 可以把它稍微烤一下, 搭配土豆或奶油南瓜食用.
- 可以把它切丝, 放在米饭或意面上食用.

这里有一些用南瓜, 苹果, 西葫芦和其他秋季农产品烹制的菜肴食谱.
www.openhand.org/blog/recipe.



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			肉桂葡萄干燕麦片 1 烤早餐土豆 平果	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 2 全麦园面包 糙米饭 梨杯
蛋白饼早餐三明治 5 火鸡肠 英式松饼 烤早餐土豆 水果杯	法式吐司烤盘 6 红薯饼 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 7 薯饼 橙汁	鸡肉蘑菇粥 8 全麦园面包 果酱和人造黄油 薯饼 平果	早餐炒糙米饭 9 红薯饼 梨杯
全麦饼和蛋白饼 12 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 13 英式松饼 平果	炒鸡蛋和炸红薯 14 全麦面包 果酱和人造黄油 橙汁	肉桂葡萄干燕麦片 15 烤早餐土豆 平果	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 16 全麦园面包 糙米饭 梨杯
蛋白饼早餐三明治 19 火鸡肠 英式松饼 烤早餐土豆 水果杯	法式吐司烤盘 20 红薯饼 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 21 薯饼 橙汁	鸡肉蘑菇粥 22 全麦园面包 果酱和人造黄油 薯饼 平果	早餐炒糙米饭 23 红薯饼 梨杯
全麦饼和蛋白饼 26 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 27 英式松饼 平果	炒鸡蛋和炸红薯 28 全麦面包 果酱和人造黄油 橙汁	肉桂葡萄干燕麦片 29 烤早餐土豆 平果	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 30 全麦园面包 糙米饭 梨杯

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。