

冠狀病毒服務更新資訊：以下列出用餐地點提供外賣或堂食。有些地點每週開放一次以分發冰凍包裝餐來鼓勵在家居隔離。

客戶可以在星期一至星期五下午一點至四點到Polk街730號地下領取一星期的冰凍餐(5份)。餐還包括牛奶和水果。有關領取的任何問題，請在下午一點至四點領取餐時段致電415-447-2379。

以下用餐中心信息可能會有改變。

****此中心只提供服務予60歲或以上的人士。所有其他中心均提供服務予18至59歲的殘障人士，和60歲或以上人士。**

水上公園長者中心 (Aquatic Park) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	890 Beach St.
卡斯楚長者中心 (Castro Senior Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	110 Diamond St.
**居里長者中心 (Curry Senior Center) 熱早餐, 每日 8:30 AM - 9:30 AM 熱午餐, 每日 10:30 AM - 12:30 PM (堂食)	333 Turk St.
市中心長者中心 (Downtown Senior Center) 熱早餐, 每日 9:00 AM - 10:00 AM 熱午餐, 每日 11:00 AM - 12:00 PM (外賣或堂食)	481 O'Farrell St.
博文社區中心 (IT Bookman Community Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食) 此用餐中心每月第四個星期五休息	446 Randolph St.
列治文長者中心 (Richmond Senior Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (堂食)	6221 Geary – 3 rd Floor
白玲嘉食堂 (Ruth Brinker Meal Site) 熱午餐, 星期一至五 10:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	730 Polk St.
斯坦福 (Swords To Plowshares - Stanford) 熱午餐, 每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	250 Kearny St.
電報山鄰舍中心 (Telegraph Hill Neighborhood Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	660 Lombard St.
訪谷區社區中心 (Visitacion Valley) 熱午餐, 每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	66 Raymond Ave.

餐單內的營養比例以符合2015年美國飲食指引而設計。

為配合指引，每餐定包括以下食物

維他命丙: 1/3 參考膳食攝取量* 每餐 (25 毫克)
維他命甲: 1/3 參考膳食攝取量* 每星期最少三次 (250 微克)
3 安士 肉類或肉類製成品
1-2 份 蔬菜
1 份 水果或果汁
1-2 份 穀類 (½ 為全穀類)
1 份 低脂奶或奶類製成品
甜品與脂肪食物可隨意。
(*飲食應用建議)

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Lunch Menu 午餐餐單

Ryan Farquhar, MPH, RDN at Project Open Hand

April 2024 四月

季節性購買農產品

購買農產品時，考慮我們所處的季節是重要的。雖然加州的氣候非常適合某些農作物全年生長，但有些水果和蔬菜卻有季節性豐收期。

在豐收期季節

當農產品處於豐收季節時，它們會大量地出現在商店和農夫市場。產品的大量供應令到商店降低售價，和提供優惠，以便在產品變質之前售出更多。配合應時食譜是最好的計劃，可大大地節省費用，並全年隨時嘗試新的食物。

提示：農夫市場是購買當地時令農產品的好地方。農夫通常會在市場上提供較低的價格，因為他們直接出售給你而無需支付包裝和運費。如果你持有 CalFresh，你還可以在農夫市場購物時利用市場匹配計劃獲得額外的福利補助。

過了季節的農產品

過時的農產品仍然可以在商店買到。不過，價格會比當令時貴。因為農產品是從其他地區(甚至其他國家)運來的，令到成本增加。商店增加的成本提高了不合時令水果和蔬菜的價格。

喜歡不是當季的的水果和蔬菜？

當季多餘的農產品通常會使用乾燥，裝罐或冷凍的方法來保存！如果你在尋找喜歡的食物，可查看它們是否有該類包裝。但要檢查這些食物的保存方式，因為它們可能添加了糖或鈉！通常，冷凍水果和蔬菜添加的防腐劑較少。但如你閱讀標籤，你仍會找到低防腐劑含量的乾燥和罐裝產品。

春季 三, 四, 五月	夏季 六, 七, 八月	秋季 九, 十, 十一月	冬季 十二, 一, 二月
→ 蘆筍 → 牛油果 → 藍莓 → 柑橘類 → 櫻桃 → 大黃	→ 牛油果 → 藍莓 → 茄子 → 青豆 → 甜瓜 → 桃子 → 梨子 → 大黃	→ 茄子 → 青豆 → 甜瓜 → 桃子 → 梨子 → 柿子 → 石榴 → 南瓜	→ 柑橘類 → 西柚 → 韭葱 → 番薯 → 淮山 → 笋瓜

查詢在你附近的農夫市場，請上網址：

<https://www.sfenvironment.org/farmers-markets-in-sf>



Project Open Hand
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
田園沙拉 俄式牛肉 全麥螺絲粉 西蘭花 橙	田園沙拉 焗雞塊 糙米飯 白豆菠菜 蘋果蓉	甜薯沙拉 黑豆豬肉 藜麥 西蘭花 蕉	田園沙拉 焗三文魚 藜麥古斯米糰 燉菜 橙	通粉沙拉 惹味火雞 糙米飯 西蘭花 蕉	田園沙拉 蘑菇燴雞 粟米糰 冬南瓜 橙	鷹嘴豆甘藍菜沙拉 蒜蓉香草雞胸肉, 茄汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 雜果
西蘭花紅蘿蔔沙拉 大麥米燴牛肉 甜薯 橙	雜菜沙拉 芥末雞塊 糙米飯 蔬菜 蘋果蓉	三豆沙拉 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 蕉	田園沙拉 焗鱈魚, 葡汁 香草小麥 橙	薯仔蛋沙拉 辣椒牛肉火雞肉餅 紅莫利醬 藜麥糙米飯, 田園雜菜 蕉	田園沙拉 大麥燴豬肉 紅蘿蔔 橙	西蘭花紅蘿蔔沙拉 香醋雞胸肉, 白醬 全麥螺絲粉 根莖蔬菜 雜果
田園沙拉 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	藜麥鷹嘴豆沙拉 雞塊, 番茄醬 全麥螺絲粉 田園蔬菜 蘋果蓉	田園沙拉 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 蕉	田園沙拉 蒜蓉香草三文魚 全麥螺絲粉 雅枝竹菠菜 橙	粟米番茄沙拉 火雞肉餅, 綠咖喱 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉	薄餅沙拉 墨西哥雞絲 糙米飯 田園蔬菜 橙	田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉, 番茄醬 大麥蔬菜 雜果
通粉沙拉 燴牛肉 糙米飯 西蘭花 橙	田園沙拉 孜然雞塊, 咖喱汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果蓉	大麥沙拉 扁豆燴雞肉 蘿蔔甜薯蓉 田園蔬菜 蕉	田園沙拉 焗鱈魚, 芥末醬 糙米飯 扁豆番茄 橙	甜薯沙拉 燉火雞 粟米糰 西蘭花 蕉	田園沙拉 白豆雅枝竹燴豬肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	鷹嘴豆藜麥沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 蘑菇汁 蘿蔔甜薯蓉 雜果
田園沙拉 扁豆牛肉 全麥螺絲粉 田園蔬菜 橙	薄餅沙拉 雞塊, 莎莎醬 糙米飯 甜薯 蘋果蓉				visit us at www.openhand.org	餐單如有更改, 恕不另行通知. 每天供應牛奶

請注意: 我們的菜單, 除了維生素 D 和鎂之外, 達到所有目標營養素的三分之一膳食攝取量。
Project Open Hand 營養師會提供有關如何確保你達到日常維生素 D 和鎂需求的營養教育。

Community Nutrition Program

社區營養計劃
三藩市 Polk 街 730 號, CA 94109
辦公時間: 星期一至星期五上午九時至下午五時
電話: 415.447.2300
Adrian Barrow, Executive Chef
Kristi Friesen, Registered Dietitian
Erika Wong, CNP Associate Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

社區營養計劃由以下機構資助: 三藩市殘障人士及長者服務部, 美國農業部, Project Open Hand, 和參與者。

在極少數情況下, 餐單中的鈉含量超過 1,000 毫克會標記為高鈉餐。

意見, 建議, 回應?

我們很想聽到你的回應! 下次你來用餐時, 請填寫一張用餐評論卡, 並將卡交給當值的協調員。

- ✓ 你必需年滿六十歲, 才有資格參與我們的老人午餐計劃。
- ✓ 你必需年滿十八歲至五十九歲, 才有資格參與成人殘障計劃。
- ✓ 帶有相片身份證以確認你的年齡。
- ✓ 所有新參加者須填寫參加表格。填寫資料是自願的, 資料只用作統計用途, 以獲得該計劃的政府資助。
- ✓ 感謝你為營養餐計劃提供的任何自願捐款。捐款將用於營養餐計劃的運作。無論是否捐款, 都不會影響你獲得的服務。
- ✓ 散發微笑!