

部分用餐中心提供外賣或堂食團體餐。
以下用餐中心訊息可能會有改變。

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 (外賣或堂食)	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.
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.
白玲嘉餐務中心 (Ruth Brinker Takeout Center) 每週取餐 (冰凍餐(5份)包括牛奶和水果), 星期一至五 1:00 PM - 4:00 PM (每人每週一次取餐)	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.

**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。

餐單內的營養比例以符合2020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
instagram.com/ProjectOpenHand

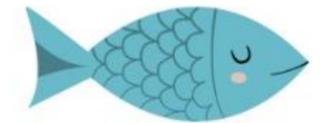
PROJECT OPEN HAND

Breakfast Menu 早餐餐單

Madeline Timm, Registered Dietitian at Project Open Hand

April 2025 四月

都是關於魚的!



好消息! 聽取了你們的回應, 我們在每週菜單中添加供應魚類日. 由 2025年 4月 26日開始, 星期日午餐供應魚. 因應菜單的變化, 我們本月的文章重點是關於海鮮.

為什麼海鮮很重要?

海鮮為我們提供多種營養, 它富含蛋白質, 富含 Omega-3 (Omega-3, 奧米加3) 脂肪酸, DHA (Docosahexaenoic acid, 二十二碳六烯酸) 和 EPA (Eicosapentaenoic acid, 二十碳五烯酸). Omega-3 脂肪酸是人體必需的脂肪. 某些海鮮也是維他命D的天然來源, 而維他命D 祇存在於少數幾種食物中.

- **蛋白質** - 建立和維持你的肌肉和骨骼, 幫助平衡血糖, 並支持你的免疫系統
- **Omega-3 脂肪酸** - 有益於心血管和大腦健康
- **維他命 D** - 有助於維持骨骼強度

我該吃多少?

FDA (U.S. Food and Drug Administration, 美國食品藥物管理局)建議每週食用 2-3 份低水銀魚, 其中至少一份來自三文魚等的多脂魚.

- 低水銀魚類的例子包括鯉魚, 鱒魚, 三文魚, 小龍蝦, 蠔, 鱸魚, 狹鱒魚, 沙丁魚, 蝦, 鯽魚和淡水鱒魚

重要提示:

並非所有的魚都是一樣的, 雖然海鮮非常有益, 但也有一些重要的事情需要記住. 某些種類的海鮮可能含有水銀成份. 食用過量水銀會有危險. 因此, FDA 和 EPA (Environmental Protection Agency, 環境保護局) 監管食品中的水銀含量. 以下是選擇海鮮的一些提示:

- 吃食物鏈下游的魚 (例如較小的魚)
- 避免主要吃小魚的大型魚, 如劍魚, 鯊魚和某些種類的吞拿魚
- 避免食用在水銀含量高的水中捕獲的魚. 這包括受工業, 礦場或附近燃煤電廠影響的水. 請查看 EPA 或加州水資源控制委員會(California State Water Resources Control Board) 網站, 以了解灣區捕獲的魚類中的水銀含量.

欲了解更多信息, 請訪問 FDA 網站 <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>



Project Open Hand

40 years of meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
餐單如有更改, 恕不另行通知. 每天供應牛奶. visit us at www.openhand.org	藍莓燕麥片 1 番薯粒 火雞肉腸 橙	蔥炒蛋 2 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	玉桂葡萄乾燕麥片 3 炒蛋 薯粒 菠蘿	早餐炒糙米飯 4 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 5 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 6 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 7 焗番薯 糙米飯 橙	藍莓燕麥片 8 薯粒 火雞肉腸 橙	炒蛋 9 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	豆腐芝麻蛋 10 薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 菠蘿	玉桂葡萄乾燕麥片 11 火雞薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 蘋果	炒蛋 12 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	羅勒烘蛋 13 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙
蛋白, 火雞肉腸 14 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 橙	藍莓燕麥片 15 番薯粒 火雞肉腸 橙	蔥炒蛋 16 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	玉桂葡萄乾燕麥片 17 炒蛋 薯粒 菠蘿	早餐炒糙米飯 18 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 19 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 20 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
蛋白, 火雞肉腸 21 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 橙	藍莓燕麥片 22 番薯粒 火雞肉腸 橙	蔥炒蛋 23 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	雞粥 24 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	早餐炒糙米飯 25 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 26 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 27 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 28 番薯 糙米飯 橙	藍莓燕麥片 29 薯粒 火雞肉腸 橙	炒蛋 30 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾				

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 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!