

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。

|                                                                                                              |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>水上公園長者中心 (Aquatic Park)</b><br>熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                                     | 890 Beach St.                      |
| <b>卡斯楚長者中心 (Castro Senior Center)</b><br>熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                              | 110 Diamond St.                    |
| <b>**居里長者中心 (Curry Senior Center)</b><br>熱早餐, 每日 8:30 AM - 9:30 AM<br>熱午餐, 每日 10:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)    | 333 Turk St.                       |
| <b>市中心長者中心 (Downtown Senior Center)</b><br>熱早餐, 每日 9:00 AM - 10:00 AM<br>熱午餐, 每日 11:00 AM - 12:00 PM (外賣或堂食) | 481 O'Farrell St.                  |
| <b>列治文長者中心 (Richmond Senior Center)</b><br>熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (堂食)                               | 6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor |
| <b>白玲嘉食堂 (Ruth Brinker Meal Site)</b><br>熱午餐, 星期一至五 10:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                              | 730 Polk St.                       |
| <b>白玲嘉餐務中心 (Ruth Brinker Takeout Center)</b><br>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.                       |
| <b>斯坦福 (Swords To Plowshares - Stanford)</b><br>熱午餐, 每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                          | 250 Kearny St.                     |
| <b>電報山鄰舍中心 (Telegraph Hill Neighborhood Center)</b><br>熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                | 660 Lombard St.                    |
| <b>訪谷區社區中心 (Visitacion Valley)</b><br>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

Lunch Menu 午餐餐單

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

PROJECT OPEN HAND 社區營養計劃餐單

APRIL 2025 四月

補養和從事我們的社區向病患者和長者提供營養愛心餐

| 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。<br>每天供應牛奶。<br><br>visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a> | 藜麥鷹嘴豆沙拉 <b>1</b><br>雞塊, 辣椒汁<br>番薯蓉<br>西蘭花<br>葡萄乾    | 田園沙拉 <b>2</b><br>鷹嘴豆燴豬肉<br>藜麥糙米飯<br>椰菜花<br>蘋果   | 大麥沙拉 <b>3</b><br>焗三文魚<br>歐洲蘿蔔蓉<br>雅枝竹燴菠菜<br>菠蘿                                                       | 田園沙拉 <b>4</b><br>豬肉火雞肉餅, 綠咖喱<br>藜麥糙米飯<br>紅蘿蔔, 根莖蔬菜<br>蘋果 | 薄餅沙拉 <b>5</b><br>墨西哥雞絲<br>糙米飯<br>田園蔬菜<br>橙     | 田園沙拉 <b>6</b><br>乳酪香草雞胸肉, 番茄醬<br>大麥蔬菜<br>葡萄乾          |
| 通粉沙拉 <b>7</b><br>四川牛肉<br>糙米飯<br>紅蘿蔔<br>橙                                                            | 大麥沙拉 <b>8</b><br>雞塊, 咖喱汁<br>歐洲蘿蔔蓉薯蓉<br>卡布里雜菜<br>葡萄乾 | 田園沙拉 <b>9</b><br>扁豆燴雞肉<br>全麥螺絲粉<br>田園雜菜<br>蘋果   | 通粉沙拉 <b>10</b><br>鱈魚柳<br>雜錦菜<br>眉豆飯<br>菠蘿                                                            | 薯仔蛋沙拉 <b>11</b><br>牛肉火雞肉醬<br>全麥螺絲粉<br>西蘭花<br>蘋果          | 田園沙拉 <b>12</b><br>白豆雅枝竹燴豬肉<br>番薯蓉<br>全麥包<br>橙  | 田園沙拉 <b>13</b><br>蒜蓉薑汁雞胸肉,<br>甜酸汁<br>蔬菜炒糙米飯<br>葡萄乾    |
| 田園沙拉 <b>14</b><br>惹味牛肉<br>糙米飯<br>西蘭花椰菜花<br>橙                                                        | 薄餅沙拉 <b>15</b><br>雞塊, 莎莎醬<br>糙米飯<br>番薯<br>葡萄乾       | 凱撒沙拉 <b>16</b><br>惹味白豆豬肉<br>藜麥糙米飯<br>烤番薯<br>蘋果蓉 | 鷹嘴豆番薯沙拉 <b>17</b><br>焗三文魚<br>菠菜檸檬香草汁<br>全麥螺絲粉, 西蘭花<br>菠蘿                                             | 大麥沙拉 <b>18</b><br>火雞肉餅<br>茄子磨菇汁, 薯蓉<br>青豆紅蘿蔔, 全麥包<br>蘋果  | 希臘麵條沙拉 <b>19</b><br>番茄香草雞肉<br>粟米糰<br>田園雜菜<br>橙 | 西蘭花紅蘿蔔沙拉 <b>20</b><br>蒜蓉雞胸肉, 羅勒汁<br>大麥蘑菇<br>番薯<br>葡萄乾 |
| 田園沙拉 <b>21</b><br>俄式牛肉<br>全麥螺絲粉<br>西蘭花<br>橙                                                         | 香草椰菜絲沙拉 <b>22</b><br>薑豉油雞配時菜<br>糙米飯<br>葡萄乾          | 烤蔬菜沙拉 <b>23</b><br>番茄黃瓜乳酪醬<br>皮塔餅<br>菠蘿         | 田園沙拉 <b>24</b><br>焗三文魚<br>橙豆腐毛豆<br>糙米飯, 小椰菜<br>橙                                                     | 豆甘藍菜沙律 <b>25</b><br>火雞肉<br>全麥螺絲粉<br>西蘭花<br>蘋果            | 薯仔蛋沙拉 <b>26</b><br>燴雞肉<br>糙米飯<br>紅蘿蔔<br>皺皮瓜    | 通粉沙拉 <b>27</b><br>鱈魚柳<br>雜錦菜<br>眉豆飯<br>雜果             |
| 西蘭花紅蘿蔔沙拉 <b>28</b><br>大麥燴牛肉<br>番薯<br>橙                                                              | 田園沙拉 <b>29</b><br>豆腐雜菜雞肉<br>菜炒糙米飯<br>葡萄乾            | 三豆沙拉 <b>30</b><br>西蘭花芝士燴雞肉<br>全麥螺絲粉<br>菠蘿       | 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一膳食攝取量。<br>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!