

## 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，並出示接種疫苗證明。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。在此期間，為了我們員工和義工的安全，我們要求所有使用服務客戶戴上口罩並遵守社交距離規定。

客戶可以在星期一至星期五下午一點至四點到七百三十號 卜街，一樓領取一星期的冰凍餐。餐還包括牛奶和水果。有關領取餐的任何問題，請在下午一點至四點領取餐時致電 415-447-2310。

以下餐室站信息可能有改變。

廚師Adrian冷凍餐提示：“冷凍是一種安全的方法。可以延長保存期，同時又不會失去營養和益處。以下是關於如何在我們膳食中保持食材完整性的方法。”

- 在用微波爐加熱之前，允許你的冰凍餐在雪櫃中解凍一天(或最多三天)。這樣可以減少加熱時間，蔬菜也不會過熟。
- 先將盒內冰凍蔬菜拿出。這樣肉類，澱粉或蔬菜類以不同時間加熱烹飪，避免蔬菜過熟情況發生。蔬菜亦可以分開用蒸爐加熱取代微波爐。另外可以用焗爐或小烤爐加熱。先以三百五十華氏度預熱，將餐盒放在可供焗爐使用的鍋上加熱十至十五分鐘

**\*\*此餐室只提供服務予18-59歲的殘障人士**

<b>**水上公園耆英中心</b> 熱午餐 早上，十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	890 Beach St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**布克 - 華盛頓</b> 五份冰凍餐盒派發時間為星期三， 早上十點半至中午十二點	800 Presidio Ave
<b>**卡斯楚耆英中心</b> 熱午餐， 早上十一點四十五分至中午十二點四十五分， 星期一至星期五 (外賣或堂食提出接種疫苗證明)	110 Diamond St.
<b>居里耆英中心</b> 熱早餐， 早上九點至十點， 每日星期一至星期日 熱午餐， 早上十一點至中午十二點， 每日星期一至星期日	333 Turk St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**市中心耆英中心</b> 熱早餐， 早上九點至十點， 每日星期一至星期日 熱午餐， 早上十一點至中午十二點， 每日星期一至星期日	481 O'Farrell St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**博文社區中心</b> 熱午餐， 早上十一點半至中午十二點半， 星期一至星期五	446 Randolph St (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**Project Open Hand</b> 用餐中心只限成年殘疾人士 只提供服務予殘障人士的食堂 熱午餐， 早上十點半至中午十二點半， 星期一至星期五	730 Polk St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**列治文耆英中心</b> 五份冰凍餐盒派發時間為星期四， 早上十點半至中午十二點	6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor
<b>**電報山鄰舍中心</b> 五份冰凍餐盒派發時間為星期四， 早上十點半至中午十二點	660 Lombard St.
<b>**訪谷區</b> 七份冰凍餐盒派發時間為星期六， 早上九點半至中午一點	66 Raymond Ave.

餐單內的營養比例以符合2015年美國飲指引而設計，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\* 每星期最小三次(250毫克)  
3 安士 肉類 或肉類製品  
1-2 份蔬菜+  
1 水果或果汁  
1-2 份碳水化合物(當中一半份量為全麥食品)  
1 份低脂奶或牛奶  
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 愛餐中心

### Lunch Menu 午餐餐單

Kevin Liu ,愛餐中心實習營養師

# August 2022

# 八月二零二二年

## 是否鈣是非常必要的？

許多人喝牛奶，食其他形式的乳製品，例如奶酪，酸奶和牛油。牛奶在人類社會中有特別的重要性。對於西非的富拉尼人來說，一滴牛奶就是世界的起源，牛奶甚至被寫入銀河的故事——我們的宇宙——我們的銀河。

然而，牛奶並非沒有爭議。隨著工業化使牛奶更加普遍，它也導致了有關更嚴重奶牛生病和牛奶疾病的爆發。隨著巴氏殺菌（一種消除病原體並延長保質期的加熱過程）的出現，牛奶變得安全。然而，人們對巴氏殺菌對營養成分的潛在負面影響表示擔憂。

除了牛奶的豐富歷史外，牛奶還富含鈣，鈣是一種重要的礦物質，在我們的飲食中攝取足夠多。鈣是骨骼和牙齒的結構成分，有助於人體調節神經傳遞和肌肉收縮。

因此，鈣是必需的，但不一定來自奶牛；我們可以從乳製品以外的來源獲得它。這些來源包括：

### FOODS

Sardines, canned (3 oz)	324 mg
Orange juice, with calcium (1 cup)	300 mg
Soy milk, (1 cup)	300 mg
Tofu, regular, with calcium (3 oz)	298 mg
Collards, boiled (1 cup)	266 mg
Spinach, boiled (1 cup)	245 mg
Soy nuts, (1 cup)	237 mg
Turnip greens, boiled (1 cup)	197 mg
Pink salmon with bone, canned (3 oz)	181 mg
Red kidney beans, boiled (1 cup)	169 mg
Great northern beans, canned (1 cup)	139 mg
Navy beans, canned (1 cup)	123 mg
Pinto beans, canned (1 cup)	103 mg

### CALCIUM



作為一般規則，來自羽衣甘藍科綠葉蔬菜（西蘭花、白菜、捲心菜、芥末和蘿蔔青菜）的鈣很容易被吸收。從上面的列表中可以看出，菠菜的鈣含量也相當豐富，但它的鈣不太容易被吸收。無論哪種方式，獲得足夠鈣的最佳方法是吃各種富含鈣的食物。

難以從食物中攝取足夠鈣的人可能需要鈣補充劑，但請記住，沒有一種複合維生素/礦物質片劑含有 100% 的每日推薦鈣攝入量。存在許多不同的鈣補充劑，但碳酸鈣通常是最經濟的，應隨餐服用以獲得理想的吸收。

世界植物奶日是八月二十二日。植物奶不含乳糖，所以對於那些喜歡牛奶作為飲料但對奶製品耐受性不好的人來說，試植物奶吧！大多數品牌都含有鈣，因此是鈣的良好來源。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 通心粉沙拉 蒜香草雞胸肉 番茄汁 香草玉米粥 香草蒜紅蘿蔔 水果	2 沙拉 意大利沙拉醬 燉火雞肉 古巴風味黃飯 椰菜花 水果	3 沙拉 千島沙拉醬 焗三文魚 番茄橄欖汁 古巴風味黃飯 粟米 水果	4 烤蕃薯沙拉 雞腿肉 辣椒汁 全麥通粉 蔬菜 水果	5 薯仔和雞蛋沙拉 咖喱馬薩拉雞 比里亞尼糙米飯 蔬菜 水果	6 鷹嘴豆, 番茄和青瓜沙拉 奶油沙拉醬 燉豬肉和黑豆 糙米飯和蔬菜 蔬菜 水果	7 沙拉 檸檬沙拉醬 燉牛肉 糙米飯和豆 蔬菜 水果
8 沙拉 千島沙拉醬 焗三文魚 扁豆 藜麥飯 蔬菜 水果	9 沙拉 香醋沙拉醬 烤豬扒配洋蔥和迷迭香 辣番茄汁 野米飯和蔬菜 蔬菜鷹嘴豆餅 水果	10 沙拉 羊芝士香草沙拉醬 燉牛肉和朝鮮薊 香草玉米粥 抱子甘藍 水果	11 薏米沙拉 煙燻燒烤汁雞腿肉 印第安風味腰豆和蔬菜 紅米飯 蔬菜 水果	12 沙拉 俄式沙拉醬 什錦火雞肉 糙米和米粒飯 西蘭花 水果	13 青豆和粟米沙拉 雞胸肉 蘑菇白奶油汁 全麥通粉 羽衣甘藍香蒜汁 水果	14 沙拉 檸檬沙拉醬 火雞肉肉餅 火雞肉肉汁 蘑菇薏米飯 蔬菜 水果
15 沙拉 香醋沙拉醬 燉豬肉和蘑菇 胡桃南瓜和羽衣甘藍藜麥 香草蒜紅蘿蔔 水果	16 烤蕃薯沙拉 燉牛肉 全麥通粉 蔬菜 水果	17 涼沙拉 奶油沙拉醬 蜜糖芥末雞脾 糙米飯 粟米配蘑菇和青豆 水果	18 沙拉 奶油沙拉醬 辣火雞肉肉醬 切達芝士玉米粥 蔬菜 水果	19 藜麥沙拉 檸檬沙拉醬 焗三文魚 芝麻糙米飯 宮保豆腐和蔬菜 水果	20 沙拉 意大利沙拉醬 香醋酸奶雞腿肉 烤蒜汁 糙米飯 蔬菜 水果	21 芝麻鷹嘴豆沙拉 燉番茄雞肉 全麥通粉 辣青豆 水果
22 沙拉 意大利沙拉醬 烤豬扒配洋蔥和迷迭香 蘑菇鼠尾草汁 糙米飯 香草蒜紅蘿蔔 水果	23 沙拉 檸檬沙拉醬 燉辣椒醬牛肉 墨西哥風味糙米飯和豆 蔬菜 水果	24 沙拉 香醋沙拉醬 燒烤汁雞脾 焗豆配羽衣甘藍 糙米飯 蔬菜 水果	25 脆脆花生沙爹沙拉 地中海風味火雞漢堡扒 朝鮮薊和菠菜奶油汁 野米飯 西蘭花和椰菜花 水果	26 沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 焗三文魚 胡桃南瓜和羽衣甘藍藜麥 摩洛哥塔津 水果	27 沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 鼠尾草烤雞腿肉 番茄汁 蘑菇薏米飯 西蘭花和椰菜花 水果	28 生菜沙拉 奶油沙拉醬 火雞肉扒 蘑菇鼠尾草汁 糙米飯 冬季蔬菜 水果
29 碎蔬菜沙拉 意大利沙拉醬 非洲咖喱雞 紅椒配糙米飯 西蘭花 水果	30 黑豆和粟米沙拉 奶油沙拉醬 燉海鮮醬豬肉 蔬菜炒糙米飯 炒豆腐和毛豆 水果	31 沙拉 奶油沙拉醬 燉牛肉 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果				此菜單如有更改, 恕不另行通知  每天供應牛奶  瀏覽網頁 <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>

## Community Nutrition Program 社區營養計畫

地址: 七百三十號 卜街 San Francisco CA 94109  
營時間: 星期一至星期五 早上九點至下午五點  
電話: 415.447.2300

**Adrian Barrow, Executive Chef**  
**Kristi Friesen, Registered Dietitian**  
**Erika Molina, Program Director**  
**Raymond Chong, CNP Sites Manager**  
**Erika Wong, CNP Sites Manager**  
**Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager**

**請注意:** 我們的菜單滿足維生素D之外的所有目標營養素的 三分一 DRI。  
Project Open Hand (愛餐中心) 營養師將提供有關如何確保你滿足日常維生素D  
需求的營養教育。

社區營養計畫由以下機構資助: 衰老辦公室, Project Open Hand (愛餐中心)  
和參與者

在極少數情況下, 菜單中的鈉含量超過1000毫克, 因此將其標記為高鈉餐。  
意見, 建議, 回應?

我們很想聽到你的回應! 下次你與我們一起用餐時, 請填寫一張用餐評論卡,  
並將卡交給當值的協調員

- ✓ 你必須年滿六十歲, 才有資格參與我們的老人午餐計劃
- ✓ 你必須年滿十八至五十九歲, 才能有資格參與成人殘障計劃
- ✓ 帶身份證以確認你的年齡
- ✓ 要求所有新參加者完成取錄過程。 雖然是自願的, 但嚴格使用取錄數據來統計數據, 以便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。 無論做出什麼貢獻, 它都不會影響你獲得的服務。
- ✓ 散發微笑!