

冠狀病毒服務更新資訊：
目前沒有營養餐室開放供應聚餐。有些餐室站開放提供熱餐外賣帶走，或每週提供七盒裝冷凍餐以鼓勵家居隔離。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會有改變。

這些用餐站暫時關閉： 水上公園 (Aquatic Park)，劍犁鏹斯坦福 (Swords to Plowshares Stanford)。

- 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。

**卡斯楚耆英中心	110 Diamond St.
冷凍餐盒派發時間為早上十點至中午十二點，中心門外派發	
**市中心耆英中心 早餐: 星期一至五, 早上九點至十點	481 O’Farrell St.
冷凍餐盒只於星期五派發，時間為早上九點至十點 和 早上十點半至中午十二點	
**博文社區中心	446 Randolph St
冷凍餐盒只於星期四派發，時間為早上十點十五分至中午十二點	
**Project Open Hand 只提供服務予殘障人士的食堂 用餐中心只限成年殘疾人士	730 Polk St.
熱食於星期一至五，時間為早上十點半至中午十二點半內提供	
**列治文耆英中心	6221 Geary Blvd – 三樓
冷凍餐盒只於星期四派發，時間為早上十點半至中午十二點	
*電報山鄰舍中心	660 Lombard St.
冷凍餐盒只於星期一派發, 時間為早上十點半至中午十二點	
居里耆英中心 早餐於每天早上八點半至九點半內供應 午餐供應時間為每天早上十點半至中午十二點半	333 Turk St.
**訪谷區	66 Raymond Ave.
冷凍餐盒只於星期六派發，時間為早上九點半至下午一點半 **此餐室只提供服務予18-59歲的殘障人士	

餐單內的營養比例以附合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 或肉類製成品
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
Community Nutrition Program社區營養計劃

Erica Chew, 愛餐中心實習營養師

December 2021
十二月二零二一年

骨骼健康

為什麼需要鈣和維他命D

無論你是誰，都需要鈣和維他命D！鈣和維他命D對骨骼的健康至關重要。你需要鈣來建立強壯健康的骨骼，收縮肌肉並保持心臟跳動。人體內99%的鈣都儲存在骨骼和牙齒中。如果您的飲食中沒有足夠的鈣，您的身體就會開始從骨骼中提取鈣，導致骨骼變得虛弱和脆弱。所以，鈣很重要，但維他命D呢？維他命D對於幫助鈣從你食的食物中吸收到你的身體中並支持肌肉功能至關重要。

需要多少鈣和維他命D？推薦的每日津貼 (RDA) 取決於您的年齡：

如果你是：	維他命D	如果你是：	鈣質
成年人七十歲及以下	六百 international units (IU)	女性：十九歲至五十歲 或 男性：十九歲至七十歲	一千毫克
成年人七十歲以上	八百 IU	女性：五十歲以上 或 男性：七十歲以上	一千二百毫克

你從哪裡獲得鈣和維他命D？

一杯低脂原味酸奶是鈣的重要來源，可提供四百一十五毫克鈣。這幾乎是一杯酸奶中 RDA 的 50%。其他補鈣的好選擇是罐頭沙丁魚、車打芝士，牛奶、白豆和西蘭花。此外，一些穀物和橙汁富含鈣，因此請查看營養成分標籤，了解包裝食品中的鈣含量。你可以通過皮膚、飲食或補充劑獲取維他命D。當我們的皮膚暴露在陽光下時，你的身體可以製造維他命D。住在三藩市，你有時無法依靠陽光為你提供維他命D的所有 RDA。因此，我們可以從食物中獲取維他命D！維他命D的一個不錯選擇是罐裝三文魚和沙丁魚。一些牛奶和橙汁也富含維他命D，因此請查看營養成分標籤中的維他命D含量。

維他命D食物	數量(IU)	鈣質食物	數量(毫克)
三安士，三文魚	三百九十至四百五十	一杯牛奶	三百
三安士，罐頭吞拿魚	二百	一杯生菜	一百二十
兩隻雞蛋(和蛋黃)	八十	半杯煮熟蔬菜	一百二十
一杯維他命D強化牛奶	一百二十	半杯煮熟白豆	八十
維他命D強化食物 (穀類，果汁，牛奶品)	檢查標籤!	一個半安士車打芝士	三百

注意這些重要營養素的食物來源，確保每天攝入足夠！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		雞腩 古巴醬汁 小麥粒飯 雜菜 水果1	泰式火雞漢堡 奶油番薯汁 薑糙米飯 西蘭花和椰菜花 水果2	焗鱈魚 綠色咖喱汁 羅勒蒜小麥 雜菜 水果3	烤雞扒 番茄汁 野米飯 雜菜 水果4	燉豬肉鷹嘴豆 糙米飯和豆 西蘭花 水果5
葡國雞 胡椒粗麥粉 西蘭花 水果6	燉辣豬肉 墨西哥糙米飯 雜菜 水果7	燉牛肉 糙米飯 炒辣椰菜 水果8	香醋雞腩 紅椒汁 豆和羽衣甘藍 青豆 水果9	火雞肉 辣椒汁 墨西哥糙米飯和豆 西蘭花和椰菜花 水果10	鼠尾草雞扒 紅酒汁 蘿蔔和番薯 西蘭花和椰菜花 水果11	火雞肉醬 全麥通粉 雜菜 水果12
什錦雞 糙米飯 雜菜 水果13	迷迭香雞扒 奶油番茄汁 全麥通粉 椰菜和紅蘿蔔 水果14	海鮮醬豬肉 甜酸汁 雜菜炒飯 炒雜菜 水果15	燉摩洛哥牛肉 米粒飯 西蘭花和椰菜花 水果16	雞腩 糙米飯 朝鮮薊 水果17	白魚魚餅 番茄汁 焗通粉和青豆 香草紅蘿蔔 水果18	雞扒 辣番茄豆汁 香草玉米粥和乳酪 青豆 水果19
焗鱈魚 黃薑糙米飯 橙豆腐和毛豆 水果20	雞扒 紅椒汁 糙米飯 椰菜花和扁豆 水果21	柑橘雞扒 黑豆醬 菠蘿糙米飯 雜菜 水果22	燉辣豬肉 墨西哥糙米飯 雜菜 水果23	烤火雞肉 火雞肉汁 薯蓉 青豆餅 紅莓醬 南瓜餅 水果24	烤火雞肉 火雞肉汁 薯蓉 青豆餅 紅莓醬 水果25	干豆腐吞拿魚魚餅 雜錦椒汁 米粒飯和豌豆 雜菜 水果26
燉火雞肉 全麥通粉 紅蘿蔔和青豆 水果27	焗鱈魚 奶油蒔蘿汁 藜麥飯配鷹嘴豆和羊奶芝士 椰菜和青豆 水果28	雞扒 番薯辣醬 藜麥飯 球芽甘藍 水果29	馬薩拉咖喱雞 薑糙米飯 雜菜 水果30	香醋豬排 蘑菇醬 香草玉米粥 紅蘿蔔和青豆 水果31	瀏覽網頁 www.openhand.org	此菜單如有更改，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。

Community Nutrition Program 社區營養計劃

地址: 730 Polk St. San Francisco CA 94109
辦公時間: 星期一至五 九點至五點
致電: 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

社區營養計劃由以下機構資助：衰老辦公室，Project Open Hand(愛心中心)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！