

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會有改變。

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**

**水上公園耆英中心 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)
**卡斯楚耆英中心 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	110 Diamond St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
居里耆英中心 熱早餐， 早上八點半至九點半， 每日星期一至星期日 熱午餐， 早上十點半至中午十二點半， 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)
**市中心耆英中心 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)
**博文社區中心 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)
**Project Open Hand 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)
**列治文耆英中心 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 rd Floor
**電報鄰舍中心 熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	660 Lombard St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
**訪谷區 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
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

Janelle Maglione, 愛餐中心實習營養師

December 2022

十二月二零二二年

小食指南

我們都知道你開始感到飢餓是什麼感覺，但距離你下一餐飯還有一段時間。也許你在等你的午飯休息時間。也許你的晚餐還在烤爐裡煮熟。這是一個簡單的健康和令人滿意的小食指南。

指南是從哪裡來的？

美國農業部製造了MyPlate指南，以幫助引導美國人做出更健康的選擇。然而，MyPlate專注於主餐——而不是小食時間！

指南是什麼？

主要食物組是蔬菜，水果，穀物，蛋白質和奶製品。為了打造一種健康的小食，我們將五個食物組中的三個組合結合一起。

蔬菜

非澱粉類蔬菜例如紅蘿蔔，西芹，甜椒，番茄，西蘭花，椰菜花！

水果

蘋果，梨，香蕉，橙，漿果類，菠蘿，瓜類，芒果，杏或桃！

穀物類

糙米，玉米餅，麥皮，早餐麥片，全麥麵包，全麥餅乾或西方薏米！

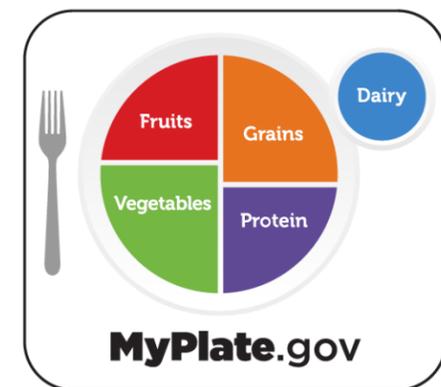
蛋白質

豆，雞，火雞肉，豬肉，魚，牛肉，花生醬，鷹嘴豆蓉或豆腐！

奶製品

酸奶，芝士，牛奶或牛奶替代品！

記得五分之三，很快你就會飛得很高！



讓我們嘗試這個指南！

#1: 奶製品 + 穀物 + 水果

將酸奶作為你的奶製品，並加上早餐麥片和你選擇的水果作為穀物和水果！

#2: 穀物 + 奶製品 + 蛋白質

用兩塊玉米餅作為穀物，並加入芝士和煮熟的雞肉作為奶製品和蛋白質，然後將餅在平底鍋煮熟！

#3: 蔬菜 + 穀物 + 蛋白質

切一些紅蘿蔔，甜椒和青瓜並拿你最喜歡的全麥餅乾作為你的蔬菜和穀物，然後蘸上你最喜歡的鷹嘴豆蓉作為蛋白質！

#4 水果 + 奶製品 + 蛋白質

切一個蘋果作為水果，將希臘酸奶和花生醬混合一起作為奶製品和蛋白質！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
此菜單如有更改，恕不另行通知 每天供應牛奶	瀏覽網頁 www.openhand.org		西方薏米沙拉 煙熏墨西哥辣椒雞腿肉 印第安風味腰豆和青豆 紅米飯 蔬菜 水果	沙拉 俄羅斯沙拉醬 什錦火雞肉 糙米飯和米粒抓飯 西蘭花 水果	青豆和粟米沙拉 雞胸肉 蘑菇奶油汁 全麥通粉 香蒜西方芥蘭 水果	沙拉 檸檬沙拉醬 火雞肉肉餅 火雞肉汁 蘑菇西方薏米飯 蔬菜 水果
沙拉 香醋沙拉醬 燻豬肉和蘑菇 胡桃南瓜西方芥蘭藜麥飯 蒜香草紅蘿蔔 水果	烤番薯沙拉 燻牛肉 全麥通粉 蔬菜 水果	碎蔬菜沙拉 奶油沙拉醬 蜜糖芥末雞髀 糙米飯 粟米配蘑菇和青豆 水果	沙拉 奶油沙拉醬 火雞肉肉醬 切達芝士米粥 蔬菜 水果	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	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	芝麻鷹嘴豆沙拉 燻雞肉 全麥通粉 辣青豆 水果
沙拉 意大利沙拉醬 烤豬扒配迷迭香和洋蔥 蘑菇鼠尾草汁 糙米飯 蒜香草紅蘿蔔 水果	沙拉 檸檬沙拉醬 牛肉肉醬 墨西哥糙米飯和豆 蔬菜 水果	沙拉 香醋沙拉醬 燒烤雞髀 焗豆和西方芥蘭 糙米飯 蔬菜 水果	脆脆花生沙爹沙拉 地中海火雞肉漢堡 朝鮮薊和奶油菠菜汁 野米飯 西蘭花和椰菜花 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 焗三文魚 胡桃南瓜西方芥蘭藜麥飯 摩洛哥塔津 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 鼠尾草烤雞腿肉 番茄汁 蘑菇西方薏米飯 西蘭花和椰菜花 水果	生菜沙拉 凱撒沙拉醬 火雞肉漢堡扒 蘑菇鼠尾草汁 糙米飯 蔬菜 水果
碎蔬菜沙拉 意大利沙拉醬 非洲咖喱雞 紅椒糙米飯 西蘭花 水果	黑豆粟米沙拉 奶油沙拉醬 燻海鮮醬豬肉 炒糙米飯和蔬菜 炒橙豆腐和毛豆 水果	沙拉 奶油沙拉醬 燻牛肉 全麥通粉 球芽甘藍和紅蘿蔔 水果	沙拉 牛油果香草沙拉醬 香醋雞髀 紅椒汁 小麥飯 青豆 水果	生菜沙拉 烤蒜沙拉醬 火雞肉肉 紅椒汁 墨西哥糙米飯和豆 茄子和番茄 水果	薯仔和雞蛋沙拉 蜜糖三文魚 奶油蒜蓉汁 糙米飯 蘿蔔和番薯蓉 沙鍋青豆 水果 蘋果批	西蘭花和紅蘿蔔沙拉 豬扒 鼠尾草肉汁 糙米和米粒飯 蘿蔔和番薯蓉 沙鍋青豆 紅莓蘋果醬 水果 南瓜批
沙拉 檸檬沙拉醬 雞肉和白豆肉醬 糙米飯 蔬菜 水果	西蘭花和紅蘿蔔沙拉 羊芝士香草沙拉醬 雞胸肉 野米飯 粟米配蘑菇和青豆 水果	沙拉 紅酒醋沙拉醬 燻燒烤雞配波蘿 蔬菜抄糙米飯 西蘭花 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 摩洛哥風味燻牛肉 糙米飯 西蘭花和椰菜花 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 雞髀 酸豆檸檬汁 糙米飯 朝鮮薊 水果	沙拉 烤蒜子沙拉醬 火雞肉肉餅 黑椒帕爾馬干酪汁 胡桃南瓜和羽衣甘藍藜麥 蔬菜 水果	

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

Raymond Chong, CNP Sites Manager

Erika Wong, CNP Sites Manager

Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

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！

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。

請注意星期四，十二月二十四號和星期五，十二月二十五號的假期膳食餐鈉含量高(加上有批)