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 仆街，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)，劍犁鏵斯坦福(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。

****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 **膳食開放日是一月十號**	*890 Beach St.* (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
****卡斯楚耆英中心** 五份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	110 Diamond St.
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，中午十二點至十二點四十五分，星期一至星期五 **膳食開放日是一月十號**	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 – 3rd Floor
****電報山鄰舍中心** 五份冰凍餐盒派發時間為星期一，早上十點半至中午十二點	660 Lombard St.
****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. ****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
Breakfast Menu 早餐餐單

Kristi Friesen, 愛餐中心實習營養師

January 2022
一月二零二二年

亮點的鎂

鎂對我有什麼作用？
在美國，大多數人每天都沒有攝入足夠的鎂。 鎂是一種必不可少的礦物質，具有一些重要作用：
- 骨骼和牙齒的結構成分
- 調節神經傳遞和肌肉收縮
- 協助數百個重要的細胞間通訊

一些食物是鎂的良好來源，包括綠葉蔬菜、全穀物、豆類和堅果。由於鎂是葉綠素的一部分，植物中的綠色色素，綠葉蔬菜是鎂的良好來源。 深綠色蔬菜比淺色蔬菜含有更多的鎂。 未精製（全穀物）和堅果的鎂含量也很高。

你需要多少鎂？
三十一歲以上男性的推薦每日攝入量為四百二十毫克，三十歲以上女性為三百二十毫克。
鎂的可耐受上限攝入量 (UL) 為三百五十毫克一天，來自補充劑。 可耐受上限攝入量 (UL) 不適用於食品中的天然鎂。 如果你正在考慮補充鎂，請諮詢你的醫生以了解安全攝入量。

營養相互作用
服用高劑量的鋅補充劑可能會干擾鎂的吸收。 向你的醫生諮詢所有高劑量補充劑，以確保你的營養攝入量保持良好平衡！

鎂食物來源

什麼食物含鎂？

食物	份量	每份毫克(mg)
巴西堅果	一安士(每六粒)	一百零七
麥片，燕麥麩	半杯，乾	九十六
糙米，中粒，煮熟	一杯	八十六
腰果	一安士(每十六粒)	八十三
菠菜，冰凍切碎，煮熟	半杯	七十八
杏仁	一安士(每二十三粒)	七十七
瑞士甜菜，切碎，煮熟	半杯	七十五
牛油果	一個	五十八
麥片，全麩	半杯 dry	五十七
牛奶低脂肪	八安士杯	三十九
香蕉	一條中	三十二

注意這些重要營養素的食物來源，確保每天攝入足夠！

Project Open Hand
meals with love

Project Open Hand
meals with love

PROJECT OPEN HAND 愛餐中心早餐餐單一月二零二二年

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
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				**炒蛋** **1** 薯餅 英式鬆餅 水果	**肉桂提子乾麥片** **2** 番薯餅 全麥麵包 牛油／果醬 水果
芝士早餐玉米蛋餅 **3** 烤蔬菜 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**麥片配果仁和杏仁** **4** 烤番薯 水果	**火雞肉菠菜餅** **5** 炒蛋 番薯辣醬 全麥玉米餅 水果	**墨西哥早餐玉米捲** **6** 早餐粟米和利馬豆 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**炒蛋** **7** 番薯餅 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**肉桂提子乾麥片** **8** **炒蛋** 白豆和羽衣甘藍菜 水果	**英式鬆餅早餐沙鍋** **9** 炒蘑菇 水果
炒蛋 薯餅 **10** 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**炒蛋** 番薯餅 **11** 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**早餐辣玉米餅捲** 自製莎莎醬 **12** 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**早餐薯仔芝士沙鍋** 英式鬆餅 **13** 牛油／果醬 水果	**士多啤梨蘋果麥片** 早餐薯仔 **14** 水果	**炒蛋** 薯餅 **15** 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**肉桂提子乾麥片** 番薯餅 **16** 全麥麵包 牛油／果醬 水果
芝士早餐玉米蛋餅 **17** 烤蔬菜 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**麥片配果仁和杏仁** **18** 烤番薯 水果	**火雞肉菠菜餅** **19** 炒蛋 番薯辣醬 全麥玉米餅 水果	**墨西哥早餐玉米捲** **20** 早餐粟米和利馬豆 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**炒蛋** **21** 番薯餅 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**肉桂提子乾麥片** **22** **炒蛋** 白豆和羽衣甘藍菜 水果	**英式鬆餅早餐沙鍋** **23** 炒蘑菇 水果
炒蛋 薯餅 **24** 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**炒蛋** 番薯餅 **25** 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**早餐辣玉米餅捲** **26** 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**早餐薯仔芝士沙鍋** **27** 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**士多啤梨蘋果麥片** **28** 早餐薯仔 水果	**炒蛋** 薯餅 **29** 英式鬆餅 牛油／果醬 水果	**肉桂提子乾麥片** **30** 番薯餅 全麥麵包 牛油／果醬 水果
芝士早餐玉米蛋餅 **31** 烤蔬菜 全麥麵包 牛油／果醬 水果	**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！