

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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明) 膳食開放日是一月十號	890 Beach St.
**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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明) 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.
**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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明) 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.
**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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明) 膳食開放日是一月十號	446 Randolph St.
**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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明) 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.
**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.

餐單內的營養比例以附合2015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

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！



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				紅菜頭沙拉配橙醬汁 嫩牛肉蘑菇 全麥通粉 蔬菜 水果	椰菜花湯 雞腩 自製莎莎醬 墨西哥糙米飯 青豆和青椒 水果
通心粉沙拉 蒜香草雞扒 酸番茄汁 香草玉米粥 香草紅蘿蔔 水果	黑豆湯 燉火雞肉 古巴風味黃米飯 椰菜花 水果	沙拉 三文魚魚餅 番茄汁 古巴風味黃米飯 粟米 水果	蘑菇大麥湯 雞扒 辣番茄汁 野米飯 蔬菜 水果	薯仔和雞蛋沙拉 雞肉配菠菜 全麥通粉 蔬菜 水果	番茄、青瓜和鷹嘴豆沙拉 燉豬扒配眉豆和花生 糙米飯 烤蔬菜 水果	粟米青椒湯 燉辣青椒牛肉 糙米飯和豆 蔬菜 水果
冬季蔬菜湯 燉牛肉和扁豆 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 雞腩 紅莓汁 藜麥 鷹嘴豆和蔬菜蓉餅 水果	番茄和白豆蒜湯 火雞肉 蘑菇芥末汁 野米飯 孢子甘藍菜 水果	大麥沙拉配檸檬醬 烤鱈魚 糙米飯 蔬菜和椰青 水果	沙拉 雞扒 蘑菇汁 番薯和白蘿蔔蓉 青豆 水果	青豆和粟米沙拉 燉雞肉 墨西哥糙米飯和豆 大白菜和紅蘿蔔 水果	咖喱椰菜花湯 牙買加風味燉豬肉 糙米飯配秋葵 蔬菜 水果
椰菜花奶湯 豬扒配番茄 酸番茄汁 烤意大利麵配蔬菜 香草紅蘿蔔 水果	烤番薯沙拉 燉牛肉 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 雞腩 藜麥配芝士和鷹嘴豆 蔬菜 水果	蔬菜大麥湯 火雞肉肉醬 芝士玉米蓉 蔬菜 水果	藜麥沙拉配檸檬醬 白魚餅 芝麻糙米飯 宮保豆腐和蔬菜 水果	茴香紅蘿蔔湯 蜜糖芥末雞扒 蘑菇白汁 扁豆和蔬菜 蔬菜 水果	芝麻鷹嘴豆沙拉 燉雞肉番茄 全麥通粉 辣青豆 水果
番茄湯 烤豬扒 迷迭香和羽衣甘藍香蒜醬 藜麥和朝鮮薊 香草紅蘿蔔 水果	沙拉配檸檬醬 燉牛肉 墨西哥糙米飯和豆 蔬菜 水果	椰菜花鷹嘴豆湯 煙熏雞腩 古巴風味汁 小麥粒飯 蔬菜 水果	花生沙嗲沙拉配花生沙嗲醬 泰式風味火雞豆乾漢堡扒 番薯奶汁 薑糙米飯和蔬菜 西蘭花和椰菜花 水果	沙拉配蜜糖芥末醬 烤鱈魚 綠咖喱醬 羅勒烤蒜小麥 蔬菜 水果	豆湯 烤雞扒 紅酒汁 番薯和白蘿蔔蓉 西蘭花和椰菜花 水果	沙拉 扁豆和豆腐肉醬 全麥通粉 蔬菜 水果
沙拉 非洲雞 酸紅椒汁 粗麥粉 西蘭花 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之一 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！