

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 January 2023 Breakfast Menu 早餐餐單 一月二零二三年

Cecilia Cruz, 愛餐中心實習營養師

延長食物預算的方法

膳食計畫和大量批購買

它可以減少去雜貨店的次數，食物浪費和衝動購買！
大量批購買幾乎總是每件更便宜。



提示：至少要圍繞蔬菜計畫一餐飯！植物蛋白質例如：
豆腐，豆類，豌豆，扁豆和堅果醬往往營養豐富並且負擔得起。
蔬菜膳食纖維也很高，可以保持你飽滿感的時間更長。

在你去雜貨店購物前先食飯

這可以大大減少你購買的食物數量。當你感到飢餓時，你更有可能衝動地購買並花更多錢。

購買冰凍水果和蔬菜(並無有添加成份)

冰凍農產品是在成熟度最高的時候採摘和冷凍的，這是營養最豐富的時候！
冰凍水果和蔬菜不需要清洗，去皮或切碎，因此你可以跳過所有準備工作，
時間就是金錢！手頭上有冰凍農產品可能是食水果和蔬菜的分別。食你的水果和蔬菜！

比較：

- 十安士冰凍有機藍莓 \$4.99 至六安士新鮮藍莓 \$4.99
- 一磅冰凍深色車厘子\$4.79至一磅新鮮車厘子\$6.99



提示：如果你沒有冰箱或沒有空間，你可以尋找低鈉和或不有添加糖的水果和
蔬菜罐頭。它們可以提供所有相同的好處。

在當地農夫市場購買農產品

當地種植的食物運輸距離更短，加工最少，從而降低了成本。你也不必支付包裝費用，
你可以根據需要購買多少。



提示：在市場尾聲購物以獲得更好的交易。

如果你有CalFresh(糧食券)，請尋找信息亭並詢問市場相配計畫。市場相配計畫是加州的健康食品激勵計畫，該計畫與客戶在農夫市場和其他農場直銷場站的CalFresh(糧食券)營養援助福利相配。

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					早餐薯仔芝士沙鍋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果
炒蛋 薯餅 肉桂提子燕麥 水果	炒蛋 早餐薯仔 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	炒蛋 火雞肉薯餅 自製莎莎醬 全麥玉米餅 水果	西蘭花切達沙鍋 紅椒汁 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	早餐辣醬玉米餅沙鍋 番薯餅 全麥玉米餅 水果	炒蛋 早餐薯仔 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果
炒蛋 早餐薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	火雞肉薯餅 焗杏仁漿果燕麥 水果	菠菜番茄煎蛋餅 香腸黑豆雜燴餅 全麥麵包 水果	炒蛋 胡桃南瓜和羽衣甘藍 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	火雞肉香腸沙鍋 牛油果莎莎醬 全麥玉米餅 水果	火雞肉香腸 早餐雜燴餅 燕麥配藍莓 水果
炒蛋 薯餅 肉桂提子燕麥 水果	炒蛋 早餐薯仔 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	炒蛋 火雞肉薯餅 自製莎莎醬 全麥玉米餅 水果	西蘭花切達沙鍋 紅椒汁 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	早餐辣醬玉米餅沙鍋 番薯餅 全麥玉米餅 水果	炒蛋 早餐薯仔 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果
炒蛋 早餐薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	火雞肉薯餅 焗杏仁漿果燕麥 水果	菠菜番茄煎蛋餅 香腸黑豆雜燴餅 全麥麵包 水果	炒蛋 胡桃南瓜和羽衣甘藍 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	火雞肉香腸沙鍋 牛油果莎莎醬 全麥玉米餅 水果	火雞肉香腸 早餐雜燴餅 燕麥配藍莓 水果
炒蛋 薯餅 肉桂提子燕麥 水果	炒蛋 早餐薯仔 英式鬆餅 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！