

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。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。

客戶可以在星期一至星期五下午一點至四點到Polk街730號地下領取一星期的冰凍餐(5份)。餐還包括牛奶和水果。有關領取的任何問題，請在下午一點至四點領取餐時段致電415-447-2379。

以下用餐中心信息可能會有改變。

****此中心只提供服務予60歲或以上的人士。所有其他中心均提供服務予18至59歲的殘障人士，和60歲或以上人士。**

水上公園長者中心 (Aquatic Park) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	890 Beach St.
卡斯楚長者中心 (Castro Senior Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	110 Diamond St.
**居里長者中心 (Curry Senior Center) 熱早餐, 每日 8:30 AM - 9:30 AM 熱午餐, 每日 10:30 AM - 12:30 PM (堂食)	333 Turk St.
市中心長者中心 (Downtown Senior Center) 熱早餐, 每日 9:00 AM - 10:00 AM 熱午餐, 每日 11:00 AM - 12:00 PM (外賣或堂食)	481 OFarrell St.
博文社區中心 (IT Bookman Community Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食) 此用餐中心每月第四個星期五休息	446 Randolph St.
列治文長者中心 (Richmond Senior Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (堂食)	6221 Geary – 3 rd Floor
白玲嘉食堂 (Ruth Brinker Meal Site) 熱午餐, 星期一至五 10:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	730 Polk St.
斯坦福 (Swords To Plowshares - Stanford) 熱午餐, 每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	250 Kearny St.
電報山鄰舍中心 (Telegraph Hill Neighborhood Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	660 Lombard St.
訪谷區社區中心 (Visitacion Valley) 熱午餐, 每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	66 Raymond Ave.

餐單內的營養比例以符合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* 每星期最少三次 (250 微克)
3 安士 肉類或肉類製成品
1-2 份 蔬菜
1 份 水果或果汁
1-2 份 穀類 (½ 為全穀類)
1 份 低脂奶或奶類製成品
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

Lunch Menu 午餐餐單

Fernanda Nunes, RD at Project Open Hand

January 2024 一月

關於脂肪

我們的食物由三種宏營養素組成：碳水化合物，蛋白質和脂肪。脂肪對我們的健康起着重要的作用。建議每日熱量的25-35%來自脂肪，依個人的需求而定。吸收和傳送脂溶性維生素(維生素 A, D, E 和 K)，產生荷爾蒙，調節體溫和其他重要功能都需要脂肪。但是，並非所有脂肪都是一樣的。

飽和脂肪含量高的食物包括牛油，牛肉，豬肉，煙肉，家禽皮，全脂乳製品(牛奶，乳酪和芝士)，椰子和棕櫚油。飽和脂肪的攝入要限制，如過量時，會增加"壞"膽固醇。建議每日飽和脂肪攝取量保持在每日熱量攝取量的10%以下。

經常食用**不飽和脂肪**可以減少"壞"膽固醇，並增加"好"膽固醇，從而降低心臟病和中風的風險。因此，目標是從不飽和脂肪中獲取大部分脂肪。

不飽和脂肪可分為兩種不同類型：**單元不飽和**與**多元不飽和**。富含**單元不飽和脂肪**的食物包括橄欖油，芥花籽油和芝麻油等，以及酪梨，花生，杏仁，南瓜子和芝麻等食物。**多元不飽和脂肪**存在於向日葵，粟米，大豆，芥花籽油和亞麻籽油，核桃，亞麻籽，葵花籽，多脂魚和豆腐中。

多元不飽和脂肪的兩種主要類型是奧米加-3 和奧米加-6 脂肪酸。奧米加-3 存在於亞麻籽，核桃，奇亞籽，大豆油，藻類和多脂魚中。奧米加-6 存在於紅花油，葵花籽油，芝麻油，粟米油，芥花籽油，核桃，葵花籽，豆腐和蛋中。

奧米加-3 和奧米加-6 被認為是'必需脂肪酸'，因為它們不能由人體產生，必須從食物中獲取。它們對於心臟健康，細胞結構和細胞生長都很重要。它們也參與身體的炎症反應。此外，奧米加-3 對於優化大腦功能也很重要。

最後，**反式脂肪**是我們要避免的脂肪類型。這些脂肪不是來自天然的，而是工業製造的。它們的攝取量與膽固醇升高以及心臟病和中風的風險增加有關。它們可在加工食品(例如蛋糕，曲奇餅乾和酥油)中找到，這些食品的成份中會列為部份氫化油。好消息是，加州已禁止反式脂肪的分銷和使用，它們在我們的食品中現時已不常見。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
薄餅沙拉 惹味雞肉 椰菜花 糙米飯 水果	1 田園沙拉 牛肉火雞肉餅,瑪連拿汁 椰菜花紅蘿蔔 全麥螺旋粉 水果	2 烤甜薯沙拉 鷹嘴豆燴豬肉 田園雜菜 糙米飯 水果	3 田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 茄子蘑菇汁 田園雜菜,全麥螺旋粉 水果	4 塔布里沙拉 焗鱈魚,芥菜汁 番茄扁豆 水果	5 田園沙拉 西蘭花芝士燴雞肉 蔬菜根 全麥螺旋粉 水果	6 薄餅沙拉 燴烤牛肉 紅蘿蔔 糙米飯 水果
8 粟米番茄沙拉 星洲咖喱豬肉 西蘭花 芝麻糙米飯 水果	9 藜麥沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 瑪沙拿汁 西蘭花紅蘿蔔,薯蓉 水果	10 西蘭花紅蘿蔔沙拉 薏米燴牛肉 青豆紅蘿蔔 水果	11 田園沙拉 火雞肉丸,番茄醬 紅蘿蔔 芝士粟米糊 水果	12 田園沙拉 焗鱈魚,綠咖喱 蔬菜根 糙米飯 水果	13 薯仔蛋沙拉 非洲咖喱雞 豆角辣椒 香草小麥米 水果	14 田園沙拉 芥醬雞塊 洋薊菠菜 多穀意粉粒 水果
15 田園沙拉 香醋雞胸肉 奇里奧雜菜 藜麥粟米糰 水果	16 通粉沙拉 燴牛肉 烤薯仔 水果	17 薯仔蛋沙拉 墨西哥莎莎醬雞肉 粟米菜豆 古穀物甘藍菜 水果	18 田園沙拉 燴燒豬肉 西蘭花 藜麥,毛豆,雜菜 水果	19 藜麥沙拉 火雞肉餅 蘿蔔薯蓉 田園雜菜 水果	20 三豆沙拉 焗三文魚 洋薊 糙米飯 水果	21 田園沙拉 燴雞肉 小椰菜 全麥螺旋粉 水果
22 黑豆粟米沙拉 雞塊,紅醬 椰菜花紅蘿蔔 藜麥粟米糰 水果	23 西蘭花紅蘿蔔沙拉 俄式牛肉 紅蘿蔔 多穀意粉粒 水果	24 甜薯沙拉 焗三文魚,蘑菇香草汁 西蘭花 糙米飯 水果	25 田園沙拉 惹味火雞 烤甜薯 糙米飯 水果	26 鷹嘴豆,番茄,黃瓜沙拉 芥醬雞塊 雜菜 多穀意粉粒 水果	27 田園沙拉 洋薊燴豬肉 胡蘆瓜 糙米飯 水果	28 田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 紅蘿蔔 多穀意粉粒 水果
29 鷹嘴豆甘藍菜沙拉 火雞肉餅,茄汁 西蘭花紅蘿蔔 全麥螺旋粉 水果	30 田園沙拉 豬肉,莫利醬 紅蘿蔔 糙米飯 水果	31 烤甜薯沙拉 香醋雞塊 燉菜 藜麥糙米飯 水果			菜單如有更改,恕不另行通知 每天供應牛奶	visit us at www.openhand.org

Community Nutrition Program

社區營養計劃
三藩市 Polk 街 730 號, CA 94109
辦公時間: 星期一至星期五上午九時至下午五時
電話: 415.447.2300
Adrian Barrow, Executive Chef
Kristi Friesen, Registered Dietitian
Erika Wong, CNP Associate Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

請注意: 我們的菜單, 除了維生素 D 和鎂之外, 達到所有目標營養素的三分一膳食攝取量。Project Open Hand 營養師會提供有關如何確保你達到日常維生素 D 和鎂需求的營養教育。

社區營養計計劃由以下機構資助: 三藩市殘障人士及長者服務部, 美國農業部, Project Open Hand, 和參與者。

在極少數情況下, 餐單中的鈉含量超過 1,000 毫克會標記為高鈉餐。

意見, 建議, 回應?

我們很想聽到你的回應! 下次你來用餐時, 請填寫一張用餐評論卡, 並將卡交給當值的協調員。

- ✓ 你必需年滿六十歲, 才有資格參與我們的老人午餐計劃。
- ✓ 你必需年滿十八歲至五十九歲, 才有資格參與成人殘障計劃。
- ✓ 帶有相片身份證以確認你的年齡。
- ✓ 所有新參加者須填寫參加表格。填寫資料是自願的, 資料只用作統計用途, 以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。無論是否捐款, 都不會影響你獲得的服務。
- ✓ 散發微笑!