

部分用餐中心提供外賣或堂食團體餐。
以下用餐中心訊息可能會有改變。

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 (外賣或堂食)	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 O'Farrell 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.
白玲嘉餐務中心 (Ruth Brinker Takeout Center) 外賣餐, 星期一至五 1:00 PM - 4:00 PM (冰凍餐(5份)包括牛奶和水果)	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.

****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。**

餐單內的營養比例以符合2020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
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Breakfast Menu 早餐餐單

Angela Y. Slagle, Nutrition Assistant at Project Open Hand

January 2025 一月

水: 生命必需品

每天你都會透過尿液, 排便, 出汗和呼吸失去水份. 由於體液不足, 發燒, 嘔吐, 腹瀉和某些藥物, 失水量可能會增加。

你必須不斷補充身體的水份供應. 你的身體會透過讓你感到口乾, 口渴來告訴你要喝水. 有時你得到混亂的訊號 -- 你以為自己餓了, 但實際上你很渴. 隨著年齡的增長, 你可能會整天忘記喝水, 而你不會感到口渴 -- 口渴感會減弱. 當失水量大於攝取量時, 你的身體就會脫水。

脫水會影響你的整個身體. 它會讓你感到頭痛, 疲倦, 虛弱, 頭暈, 煩躁, 困惑, 並引起消化問題. 它還可能導致便秘, 腎結石和泌尿道感染。

你每天應該喝多少水? 這是一個簡單的問題, 但不容易答. 普遍接受的觀念是每天八杯 -- 八安士的水. 這可能適合某些人, 但不是每個人都適合的建議. 成人飲水量的建議取決於性別, 年齡和活動量. 根據營養與飲食學會(Academy of Nutrition and Dietetics)的數據, 男性的最佳目標是十三杯, 女性的目標是九杯. 食物也有助於你的水攝取量. 富含蔬菜和水果的飲食可滿足你體液需求的 20%。

每天多喝水的提示:

- 每天起牀後先喝一杯水 -- 然後再喝咖啡或茶.
- 無論你去哪裡, 都隨身帶一個可補充水的瓶.
- 為自己設定目標 -- 記錄你的進度.
- 淨開水可能有點乏味. 可加入檸檬, 青檸或其他水果來調味.
- 用水代替含糖飲料, 以避免空有熱量.



請注意: 某些健康狀況可能要求你限制喝水. 如果你不確定是否應該遵守限制, 請諮詢您的醫生.



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
餐單如有更改, 恕不另行通知. 每天供應牛奶.	visit us at www.openhand.org	炒蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	豆腐芝麻蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 菠蘿	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 蘋果	炒蛋 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	羅勒烘蛋 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙
蛋白, 火雞肉腸 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 橙	火雞肉腸 番薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	玉桂葡萄乾燕麥片 炒蛋 薯粒 菠蘿	早餐炒糙米飯 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 焗番薯 糙米飯 橙	火雞肉腸 薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	炒蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	豆腐芝麻蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 菠蘿	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 蘋果	炒蛋 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	羅勒烘蛋 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙
蛋白, 火雞肉腸 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 橙	火雞肉腸 番薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	玉桂葡萄乾燕麥片 炒蛋 薯粒 菠蘿	早餐炒糙米飯 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 焗番薯 糙米飯 橙	火雞肉腸 薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	炒蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	豆腐芝麻蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 菠蘿	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 蘋果		

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。

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 Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

社區營養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!