

部分用餐中心提供外賣或堂食團體餐。
餐的服務是以先到先得方式供應。
以下用餐中心訊息可能有改變。

水上公園長者中心 (Aquatic Park) 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) 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) 早餐, 星期一至五 8:30 AM - 9:30 AM 午餐, 星期一至五 10:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	333 Turk St.
市中心長者中心 (Downtown Senior Center) 早餐, 星期一至五 9:00 AM - 10:00 AM 午餐, 星期一至五 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) 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) 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) 午餐, 星期一至五 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) 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) 午餐, 星期一至五 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
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

Emily Hickey, UCSF Dietetic Intern at Project Open Hand

July 2025 七月

清涼的黃瓜

黃瓜(又稱青瓜), 像黃瓜般酷的食物不多...它含有膳食纖維, 維生素 A, K 和 C, 用途廣泛. 它的熱量低, 水份含量高 - 非常適合在每年最熱的月份為你補給充足的水份!

黃瓜對你的健康有何益處?

- 黃瓜中的水份和纖維有助於消化, 能防止便秘 (吃的時候要連皮!)
- 它的升糖指數(又稱血糖生成指數)低, 有助於糖尿病患者控制血糖
- 如果你在白天不便喝足夠的水, 吃點黃瓜可助你補充水份 (水份攝取對於血壓, 消化, 腎功能, 記憶力和調節體溫都很重要)

我該如何吃黃瓜?

- 切片生吃! 沾著鷹嘴豆蓉, 莎莎醬或乳酪醬吃, 都是好的.
- 攪拌成冰沙或汁.
- 切碎後加入三文治, 捲餅, 沙拉或米飯中.
- 醃製 - 將半杯白醋與半杯水混合.
- 加入一湯匙糖, 一茶匙鹽, 以及可選適量的黑胡椒, 紅辣椒碎片, 大蒜或蒔蘿等香草. 充分混合, 加入一根切成薄片的黃瓜. 放入冰箱冷藏至少十二小時, 然後加入沙拉, 三文治中, 或作為美味小吃!

我如何儲存黃瓜?

- 將新鮮黃瓜洗淨, 晾乾, 放入冰箱冷藏, 可保存多至一星期
- 醃黃瓜在冰箱中可保存多至四星期



<https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-cucumbers>



Project Open Hand
40 years of meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
餐單如有更改，恕不另行通知。 每天供應牛奶。 visit us at www.openhand.org	1 藍莓燕麥片 番薯粒 火雞肉腸 葡萄乾	2 蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 蘋果	3 雞粥 薯粒 全麥包,瑪芝蓮,果醬 橙	4 早餐炒糙米飯 番薯粒 蘋果
7 番茄炒蛋 焗根類蔬菜 糙米飯 雜果	8 藍莓燕麥片 火雞肉腸 番薯粒 葡萄乾	9 炒蛋 番薯粒 全麥多士,瑪芝蓮,果醬 蘋果	10 豆腐芝麻蛋 薯粒 全麥多士,瑪芝蓮,果醬 橙	11 玉桂葡萄乾燕麥片 火雞薯粒 全麥包,瑪芝蓮,果醬 蘋果
14 蛋白,火雞肉腸 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮,果醬 雜果	15 藍莓燕麥片 番薯粒 火雞肉腸 葡萄乾	16 蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 蘋果	17 雞粥 薯粒 全麥包,瑪芝蓮,果醬 橙	18 早餐炒糙米飯 番薯粒 蘋果
21 番茄炒蛋 焗根類蔬菜 糙米飯 雜果	22 藍莓燕麥片 火雞肉腸 番薯粒 葡萄乾	23 炒蛋 番薯粒 全麥多士,瑪芝蓮,果醬 蘋果	24 豆腐芝麻蛋 薯粒 全麥多士,瑪芝蓮,果醬 橙	25 玉桂葡萄乾燕麥片 火雞薯粒 全麥包,瑪芝蓮,果醬 蘋果
28 蛋白,火雞肉腸 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮,果醬 雜果	29 藍莓燕麥片 番薯粒 火雞肉腸 葡萄乾	30 蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 蘋果	31 雞粥 薯粒 全麥包,瑪芝蓮,果醬 橙	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
Madeline Timm, 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。該日餐單會以一鹽瓶表示。

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！