

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會有改變。

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 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. |

**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 (1/2 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

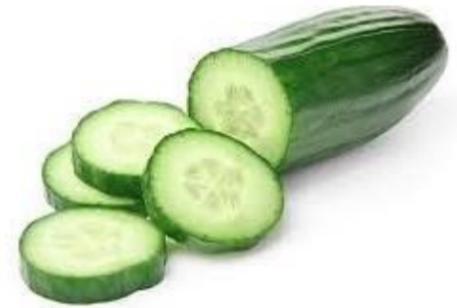
Lunch Menu 午餐餐單

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 薄餅沙拉 雞塊, 莎莎醬 糙米飯 番薯 皺皮瓜 | 2 通粉沙拉 蔬菜豆 乳酪汁, 番茄黃瓜醬 皮塔包 皺皮瓜 | 3 田園沙拉 焗三文魚 橙豆腐毛豆 糙米飯, 小椰菜 橙 | 4 通粉沙拉 雞腿, 燒烤汁 粟米番茄沙拉 蘋果  |
| 7 西蘭花紅蘿蔔沙拉 大麥燴牛肉 番薯 雜果 | 8 田園沙拉 豆腐雜菜雞肉 菜炒糙米飯 皺皮瓜 | 9 三豆沙拉 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 皺皮瓜 | 10 田園沙拉 焗鱈魚, 葡汁 香草小麥 卡布里雜菜 橙 | 11 薯仔蛋沙拉 焗三文魚, 紅莫利醬 藜麥糙米飯 田園雜菜 蘋果 |
| 14 香葉椰菜絲沙拉 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 雜果 | 15 藜麥鷹嘴豆沙拉 雞塊, 辣椒汁 番薯蓉 西蘭花 皺皮瓜 | 16 田園沙拉 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 皺皮瓜 | 17 大麥沙拉 焗三文魚 雅枝竹燴菠菜 歐洲蘿蔔蓉薯蓉 橙 | 18 田園沙拉 檸檬胡椒鱈魚柳, 綠咖喱 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果 |
| 21 田園沙拉 四川西蘭花牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 雜果 | 22 大麥沙拉 雞塊, 咖喱汁 歐洲蘿蔔蓉薯蓉 皺皮瓜 | 23 田園沙拉 扁豆燴雞肉 全麥螺絲粉 田園雜菜 皺皮瓜 | 24 粟米番茄沙拉 焗鱈魚柳, 青醬 阿根廷燴菜 全麥包 橙 | 25 田園沙拉 鱈魚柳, 甜酸汁 蔬菜炒糙米飯 蘋果 |
| 28 田園沙拉 惹味牛肉 糙米飯 西蘭花椰菜花 雜果 | 29 香葉椰菜絲沙拉 時菜豉油雞 糙米飯 皺皮瓜 | 30 田園沙拉 惹味白豆豬肉 藜麥糙米飯 番薯 皺皮瓜 | 31 鷹嘴豆番薯沙拉 焗三文魚, 菠菜檸檬香草汁 全麥螺絲粉 西蘭花 橙 | <p>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之一膳食攝取量. 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.</p> |

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!