

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)
**布克 - 華盛頓 五份冰凍餐盒派發時間為星期三，早上十點半至中午十二點	800 Presidio Ave
**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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明)	110 Diamond St.
居里耆英中心 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	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
**電報山鄰舍中心 五份冰凍餐盒派發時間為星期一，早上十點半至中午十二點	660 Lombard St.
**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.

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)

餐單內的營養比例以符合2015年美國飲指引而設計，為配合指引，每餐定包括以下食物：

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND 愛餐中心

Breakfast Menu 早餐餐單

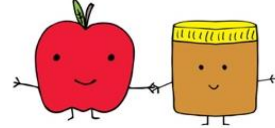

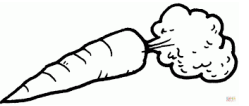


Julie Hibarger, 愛餐中心實習營養師

June 2022 六月二零二二年

飢餓發作時的健康零食

我們都嘗試過這種感覺：你的肚開始咕咕聲，下一餐食飯時間還有幾個小時！當我們需要零食時，很容易找到任何方便的東西。但請記住，飢餓是你的身體告訴你它需要能量和營養。所以，嘗試選擇能提供持久能量的營養食物來滿足你在零食時間的飢餓感覺。當零食飢餓來時，請跟隨以下三個提示，以充分利用你的小食餐。

1. 為了保持更長時間的飽滿感，添加這三種裏的兩種充滿營養素：纖維，蛋白質和健康脂肪。
2. 請農產類食物：新鮮水果和蔬菜富含維他命和礦物質。通過添加水果和蔬菜來增加零食的多樣性。
3. 全類食物好得多：包裝食品可以成為零食時間工具箱中方便，貨架穩定的一部分。選擇包裝食物最相似的全性質。例如：全麥麵包代替白麵包或精製造成穀物麵包；或不加糖或油的花生醬。

健康零食	是什麼讓它成為超級零食？
一個蘋果加花生醬 	<ul style="list-style-type: none">• 纖維：降低膽固醇，讓你保持飽滿和滿足的感覺• 健康的脂肪讓你更長時間的飽滿和滿足感覺• 無需要冷藏• 包括你們中的一人；每天五種水果和蔬菜
原味酸奶配新鮮(或冰凍)水果和蜜糖 	<ul style="list-style-type: none">• 蛋白質可提供持久的能量和強壯的肌肉• 鈣對於強健骨骼和牙齒• 維他命 C• 纖維
西芹和紅蘿蔔條配鷹嘴豆泥蓉 	<ul style="list-style-type: none">• 含有不飽和脂肪的植物性蛋白質讓您更長時間保持飽滿感• 纖維、鎂和硒的非常好來源• 維他命C對於免疫系統• 維他命C對眼睛健康
全麥麵包配吞拿魚沙拉和番茄 	<ul style="list-style-type: none">• B維他命對於能量生產• 鎂對於能量生產和肌肉健康• 硒對於大腦，皮膚和頭髮健康• 纖維和蛋白質的非常好來源• 鈣和磷對於強健骨骼
全麥餅乾配花生醬和香蕉 	<ul style="list-style-type: none">• 鉀對於心臟和肌肉健康• B維他命，鎂和硒的好來源• 纖維和蛋白質的好來源

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	1 早餐辣玉米餅捲 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	2 早餐薯仔芝士沙鍋 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	3 士多啤梨蘋果麥片 早餐薯仔 水果	4 炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	5 辣椒菜肉煎蛋餅 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果
6 芝士早餐玉米蛋餅 烤蔬菜 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	7 麥片配果仁和杏仁 烤番薯 水果	8 火雞肉菠菜餅 炒蛋 番薯辣醬 全麥玉米餅 水果	9 墨西哥早餐玉米捲 早餐粟米 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	10 炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	11 肉桂提子乾麥片 炒蛋 白豆和羽衣甘藍菜 水果	12 英式鬆餅早餐沙鍋 炒蘑菇 水果
13 炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	14 炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	15 早餐辣玉米餅捲 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	16 早餐薯仔芝士沙鍋 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	17 士多啤梨蘋果麥片 早餐薯仔 水果	18 炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	19 辣椒菜肉煎蛋餅 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果
20 芝士早餐玉米蛋餅 烤蔬菜 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	21 麥片配果仁和杏仁 烤番薯 水果	22 火雞肉菠菜餅 炒蛋 番薯辣醬 全麥玉米餅 水果	23 墨西哥早餐玉米捲 早餐粟米 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	24 炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	25 肉桂提子乾麥片 炒蛋 白豆和羽衣甘藍菜 水果	26 英式鬆餅早餐沙鍋 炒蘑菇 水果
27 炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果	28 炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	29 早餐辣玉米餅捲 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果	30 焗雞蛋和蔬菜 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果			

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
Erika Molina, Program Director
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

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。

- ✓ 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！