

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。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 仆街，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。
****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	890 Beach St.
熱午餐 早上，十一點半至中午十二點半， 星期一至星期五	(外賣或堂食)
**卡斯楚耆英中心	110 Diamond St.
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)
居里耆英中心	333 Turk St.
熱早餐， 早上八點半至九點半， 每日星期一至星期日 熱午餐， 早上十點半至中午十二點半， 每日星期一至星期日	(外賣或堂食)
**市中心耆英中心	481 O’Farrell St.
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	(外賣或堂食)
**博文社區中心	446 Randolph St.
熱午餐 早上，十一點半至中午十二點半， 星期一至星期五	(外賣或堂食)
**Project Open Hand	730 Polk St.
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	(外賣或堂食)
**列治文耆英中心	6221 Geary – 3 rd Floor
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	
**劍為犁 – 斯坦福	250 Kearny St
熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	(外賣或堂食)
**電報鄰舍中心	660 Lombard St.
熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	(外賣或堂食)
**訪谷區	66 Raymond Ave.
七份冰凍餐盒派發時間為星期六，早上九點半至中午一點	(外賣或堂食)

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

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)

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND 愛餐中心

Lunch Menu 午餐餐單

Fernanda Nunes, 愛餐中心實習營養師

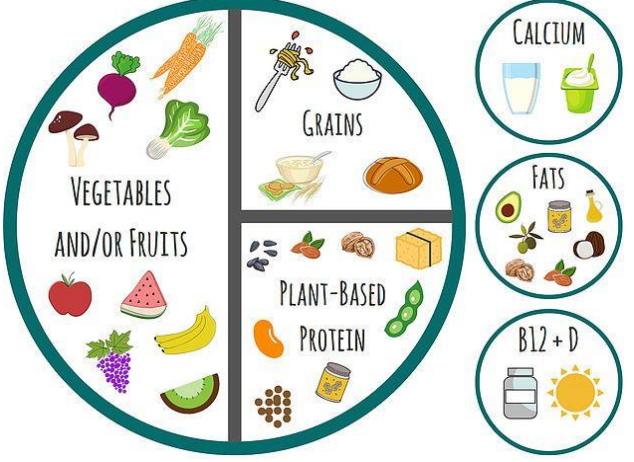
June 2023

六月二零二三年

植物飲食的好處

什麼是植物飲食？

“植物飲食”一詞句指的是一種飲食模式，主要由經過最少加工的植物食物組成。 這包括水果，蔬菜，堅果，種子，全穀物和豆類。食植物飲食意思並不是你從不食肉，雞蛋，奶製品或加工過的植物食物。 寧可，這些選擇包括適度的，而你的大部分食物都來自全植物來源。 植物飲食可能帶來好多健康益處，例如降低血壓，改善心臟健康，



降低血液膽固醇，預防二級糖尿病，保持健康體重，降低某些癌症風險和整體壽命。 額外，與包含更多動物產品和加工食品的飲食模式相比，以植物為基礎的飲食通常排放的溫室氣體較少，並且需要的能源，土地和水的用量要少得多。

關於植物飲食的常見問題：
關於蛋白質呢？
豆腐，豆豉，豆類，堅果和種子都是很好的來源。經由包括這些各種食物，我們可以自信地滿足他們對植物飲食的蛋白質需要。

關於鐵呢？
鐵對於健康的血液和最佳的能量水平很重要。 扁豆，鷹嘴豆，豆類，豆腐，豆豉，腰果，奇異子，南瓜種子，無花果和提子乾都是植物鐵的來源。 植物中的鐵與維他命C結合後吸收更好；考慮在你的膳食中加入檸檬汁，或將水果於堅果和種子一起作為零食！

關於歐米加三呢？
歐米加三促進大腦和心臟健康。 核桃，亞麻子，奇亞子，大麻種子，毛豆，海藻和藻類都是植物歐米加三的來源。 如果一個人繼續每週食一至兩份富含脂肪魚，他們將達到推薦的歐米加三攝入量。 如果一個人不食魚或植物來源，每天服用歐米加三補充劑可能是有益的。

關於維他命B12呢？
維他命B12是維持健康神經和血液的必需營養素。 唯一含有這維生素的植物食物是強化食品，例如早餐麥皮，植物奶和營養酵母。 所有動物產品都含有維他命B12。如果選擇嚴格以植物為主的飲食，定期服用補充劑是預防缺乏症的安全方法。

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		薯仔雞蛋沙拉 燉雞肉和菠菜 全麥通粉 辣青豆 水果	1 沙拉 意大利沙拉醬 豬脊肉 烤蘋果 藜麥飯 胡桃南瓜和羽衣甘藍 水果	2 豆和羽衣甘藍沙拉 柑橘雞胸肉 野米飯和藜麥飯 蔬菜 水果	3 沙拉 牛油果香草沙拉醬 牛肉肉餅 奶油番茄汁 全麥通粉 蔬菜 水果
通心粉沙拉 燉牛肉和朝鮮薊 全麥通粉 紅蘿蔔和青豆 水果	5 西蘭花和紅蘿蔔沙拉 燉雞肉和扁豆 糙米飯 紅蘿蔔 水果	6 沙拉 香醋沙拉醬 煙熏豬扒 紅椒汁 糙米飯 蔬菜 水果	7 香草通粉沙拉 焗三文魚 酸豆蒔蘿汁 糙米飯 蔬菜 水果	8 西方薏米沙拉 香草蒜雞肉 奶油番茄汁 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果	9 沙拉 香醋沙拉醬 火雞肉肉醬 切達芝士玉米粥 西蘭花和椰菜花 水果	10 塔布勒沙拉 咖哩雞 糙米飯 蔬菜 水果
黑豆粟米沙拉 雞腿肉 莎莎醬汁 糙米飯 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果	12 沙拉 意大利沙拉醬 燉火雞肉 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果	13 番薯沙拉 豬脊肉配迷迭 糙米飯 什錦蔬菜 水果	14 沙拉 意大利沙拉醬 焗三文魚 野米飯和藜麥飯 朝鮮薊巴馬干酪 水果	15 西蘭花和紅蘿蔔沙拉 燉雞肉 糙米飯 紅蘿蔔 水果	16 通心粉沙拉 牛肉肉醬 藜麥飯 豆和蘑菇 水果	17 沙拉 意大利沙拉醬 砂鍋雞肉 紅椒汁 全麥通粉 水果
沙拉 意大利沙拉醬 燉火雞肉 古巴風味米飯 椰菜花 水果	19 沙拉 檸檬沙拉醬 雞肉肉醬 糙米飯 蔬菜 水果	20 西蘭花和紅蘿蔔沙拉 豬脊肉 蘑菇汁 全麥通粉 蒜香草紅蘿蔔 水果	21 烤番薯沙拉 煙熏三文魚 燉眉豆和花生 小麥飯 蔬菜 水果	22 沙拉 烤蒜沙拉醬 炆雞肉蘑菇 糙米飯配秋葵 烤抱子甘藍和紅蘿蔔 水果	23 沙拉 檸檬沙拉醬 燉牛肉和扁豆 番茄汁 全麥通粉 青豆和椒 水果	24 西方薏米沙拉 地中海火雞肉漢堡 番茄汁 辣椒和番茄米粥 蔬菜 水果
沙拉 檸檬沙拉醬 海鮮醬雞肉 薑蒜汁 炒糙米飯 紅蘿蔔和青豆 水果	26 沙拉 牛油果香草沙拉醬 火雞肉和牛肉肉醬 全麥通粉 蒜香草紅蘿蔔 水果	27 沙拉 俄羅斯沙拉醬 芥末雞腿肉 小麥漿果飯 燉鷹嘴豆和蔬菜 水果	28 鷹嘴豆和羽衣甘藍沙拉 焗三文魚 紅椒汁 野米飯 克里奧爾豆腐和番薯雜燴餅 水果	29 薯仔雞蛋沙拉 燉牛肉 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果	30	

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。

Community Nutrition Program 社區營養計畫

地址：七百三十號 卜街 三藩市，加州 九四一零九

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 Wong, CNP Associate 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：衰老辦公室，Project Open Hand (愛心中心) 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

✓ 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！