

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) 每週取餐 (冰凍餐(5份)包括牛奶和水果), 星期一至五 1:00 PM - 4:00 PM (每人每週一次取餐)	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

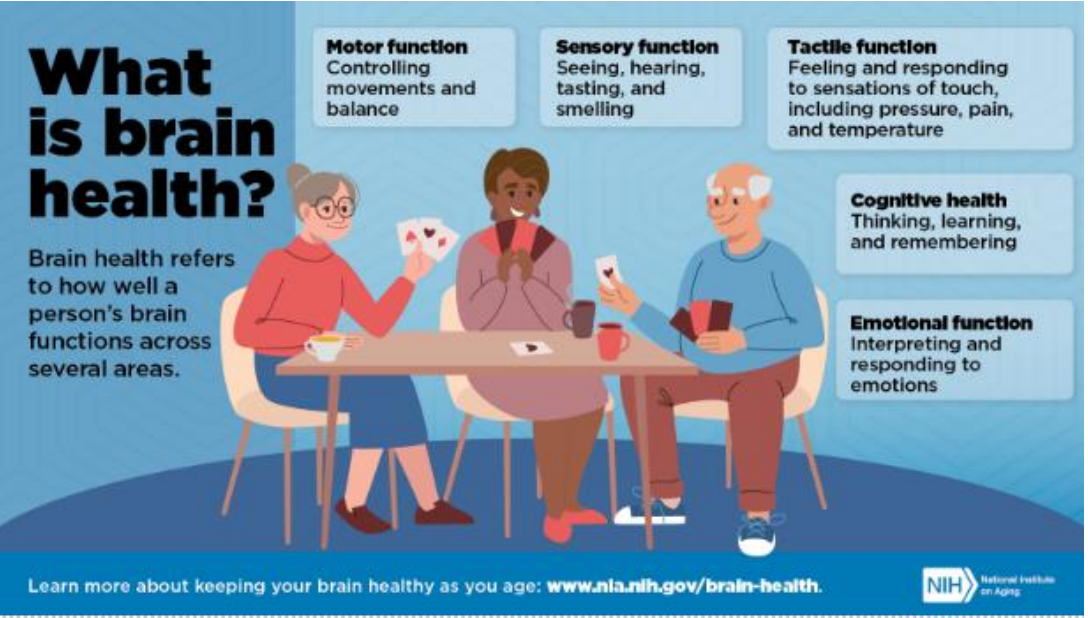
PROJECT OPEN HAND

Lunch Menu 午餐餐單

Angela Y. Slagle, Nutrition Assistant at Project Open Hand

June 2025 六月

大腦健康意識月



隨著年齡增長, 身體各個部位都會發生變化, 包括大腦. 大腦老化對每個人, 或每個大腦, 都有不同的影響。

什麼是大腦健康? 世界衛生組織最近將大腦健康定義為 " 大腦在認知, 感覺, 社會情緒, 行為和運動領域的功能狀態, 使人們能夠在一生中充份發揮潛力 " 。

這為什麼很重要? 我們的大腦控制着我們所做的一切 - 我們的每一次呼吸, 我們感受到的每一種情緒, 我們所記得的事. 保護大腦健康對我們個人和整個社會都很重要。

我們能為大腦健康做些什麼? 眾所周知, 營養和身體活動可以預防慢性疾病. 良好的營養, 身體活動以及心理和社會參與的結合可能有助於促進大腦健康。

其他建議：

- 戒菸, 節制酒精, 控制血壓, 社交, 學習一項新技能, 充足良好的睡眠

根據美國心臟協會(American Heart Association)的說法, 對心臟有益的東西也對大腦有益. 讓每一口都更健康! 一般來說, 與年輕人比較, 老年人的熱量需求較低, 但營養需求相似或者更多. 健康均衡的飲食包括水果和蔬菜, 全穀物, 瘦肉, 魚和家禽以及低脂或脫脂乳製品. 限制固體脂肪, 糖和鹽. 一定要喝足夠的水和其他補充水份液體。

體力活動是健康老化的重要部份. 國家老齡研究所(National Institute on Aging)建議每週至少150分鐘的中等強度至高等強度的體能活動。

大腦健康是整體健康和老化的一個非常重要的組成部份. 些少改變可以累積起來 - 讓它們成為我們日常生活的一部份可以維持現在和未來的大腦功能。



Project Open Hand
40 years of meals with love

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						通粉沙拉 鱈魚柳 雜錦菜 眉豆飯 雜果 1
西蘭花紅蘿蔔沙拉 大麥燴牛肉 番薯 橙 2	田園沙拉 豆腐雜菜雞肉 菜炒糙米飯 葡萄乾 3	三豆沙拉 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 菠蘿 4	田園沙拉 焗鱈魚,葡汁 香草小麥 卡布里雜菜 橙 5	薯仔蛋沙拉 辣椒牛肉火雞肉餅 紅莫利醬 藜麥糙米飯,田園雜菜 蘋果 6	田園沙拉 宮保雞豆腐 糙米飯 皺皮瓜 7	紅莓蘋果菠菜沙拉 焗三文魚,西蘭花汁 全麥螺絲粉 紅蘿蔔 雜果 8
香葉椰菜絲沙拉 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙 9	藜麥鷹嘴豆沙拉 雞塊,辣椒汁 番薯蓉 西蘭花 葡萄乾 10	田園沙拉 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 菠蘿 11	大麥沙拉 焗三文魚 歐洲蘿蔔蓉 雅枝竹燴菠菜 橙 12	田園沙拉 豬肉火雞肉餅,綠咖喱 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果 13	薄餅沙拉 墨西哥雞絲 糙米飯 田園蔬菜 皺皮瓜 14	田園沙拉 鱈魚柳 蘑菇西蘭花 全麥螺絲粉 雜果 15
通粉沙拉 四川牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙 16	大麥沙拉 雞塊,咖喱汁 歐洲蘿蔔蓉薯蓉 卡布里雜菜 葡萄乾 17	田園沙拉 扁豆燴雞肉 全麥螺絲粉 田園雜菜 菠蘿 18	蘆筍豆沙拉 鱈魚柳 香草小麥 全麥包 皺皮瓜 19	薯仔蛋沙拉 牛肉火雞肉醬 全麥通粉 西蘭花 蘋果 20	香葉椰菜絲沙拉 粟米豬肉 番薯蓉 全麥薄餅 皺皮瓜 21	田園沙拉 鱈魚柳,甜酸汁 蔬菜炒糙米飯 雜果 22
田園沙拉 惹味牛肉 糙米飯 西蘭花椰菜花 橙 23	薄餅沙拉 雞塊,莎莎醬 糙米飯 番薯 葡萄乾 24	田園沙拉 惹味白豆豬肉 藜麥糙米飯 番薯 菠蘿 25	鷹嘴豆番薯沙拉 焗三文魚,菠菜香草汁 全麥螺絲粉 西蘭花 橙 26	大麥沙拉 火雞肉碎 薯蓉 小椰菜 蘋果 27	希臘麵條沙拉 番茄香草雞肉 粟米糰 田園雜菜 皺皮瓜 28	西蘭花紅蘿蔔沙拉 鱈魚柳,豆腐蘑菇汁 藜麥毛豆雜菜,番薯 雜果 29
田園沙拉 俄式牛肉 全麥螺絲粉 西蘭花 橙 30						

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

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。

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!