

## 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**

<b>**水上公園耆英中心</b> 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)
<b>**卡斯楚耆英中心</b> 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	110 Diamond St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>居里耆英中心</b> 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	333 Turk St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**市中心耆英中心</b> 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)
<b>**博文社區中心</b> 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	446 Randolph St
<b>**Project Open Hand</b> 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)
<b>**列治文耆英中心</b> 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 <sup>rd</sup> Floor
<b>**劍為犁 - 斯坦福</b> 熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	250 Kearny St (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**電報鄰舍中心</b> 熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	660 Lombard St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**訪谷區</b> 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.

餐單內的營養比例以  
符合2015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

Kristi Friesen, 愛餐中心實習營養師

# March 2023

# 三月二零二三年

## 全國營養月

三月是全國營養月®! 今年的主題是專注“為未來加油”。小目標和改變會對你的健康產生重大影響，每一步都是朝著住正確的方向。

食飯時要考慮到環境。

- 享受更多植物膳食和零食。想一想你已經喜歡的植物食物，例如：黑豆湯，或花生醬配全麥麵包。
- 選擇當季的食物，並盡可能在當地市場購物。嘗試去農夫市場並直接和農民交談以了解更多信息。
- 購買最少包裝的食物。嘗試批量購買幾件商品，並隨身攜帶一個環保盒。以及不忘記你的環保購物袋!
- **保持營養並省錢。**
  - 提前計劃你的膳食和零食。計劃每週至少食幾次一餐膳食來開始。
  - 你去商店前寫一張購買清單，看看你手頭上有什麼食物，並計劃在本週早些時候會使用，以減少食物浪費。
  - 了解可能有助於營養安全的社區資源。例如糧食券CalFresh，膳食餐計劃，社區花園和本地食物銀行。
  - 了解可能有助於營養安全的社區資源。例如糧食券CalFresh，膳食餐計劃，社區花園和本地食物銀行。
- **在家裡烹調美味又營養好的食物。**
  - 嘗試新的烹飪技術或食譜創意
  - 嘗試來自世界各地的新口味和新食材
  - 找出創意的方法來使用剩翻飯菜而不是扔掉它們



遊覽 [eatright.org](http://eatright.org) 獲取更多提示和創意!

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 <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	西蘭花和紅蘿蔔沙拉 <b>豬脊肉</b> 蘑菇汁 全麥通粉 蒜香草紅蘿蔔 水果	烤番薯沙拉 煙熏三文魚 燉眉豆和花生 小麥飯 蔬菜 水果	沙拉 烤蒜沙拉醬 燉雞肉蘑菇 糙米飯配秋葵 烤孢子甘藍和紅蘿蔔 水果	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	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	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	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	烤番薯沙拉 煙熏三文魚 燉眉豆和花生 小麥飯 蔬菜 水果	薯仔雞蛋沙拉 燉牛肉 全麥通粉 孢子甘藍和紅蘿蔔 水果	沙拉 奶油沙拉醬 咖喱豬脊肉 南瓜蓉配蔬菜 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 羊芝士香草沙拉醬 煙燻雞髀 糙米飯 燉素食 水果
沙拉 羊芝士香草沙拉醬 巴哈拉特五香焗雞肉 藜麥飯 摩洛哥鍋煲 水果	西方薏米沙拉 燉牛肉 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 香醋沙拉醬 燉雞肉飯 薯蓉 紅蘿蔔 水果	碎蔬菜沙拉 花生沙爹沙拉醬 雞腿肉 黃薑糙米飯 孢子甘藍和紅蘿蔔 水果	沙拉 香醋沙拉醬 焗三文魚 奶油蒔蘿汁 糙米飯和米粒抓飯 孢子甘藍和紅蘿蔔 水果	薯仔雞蛋沙拉 燉豬肉和鷹嘴豆 番茄奶油汁 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 泰國火雞肉豆腐干漢堡 泰國青咖喱蔬菜汁 藜麥飯 紅蘿蔔和青豆 水果
沙拉 香醋沙拉醬 豬脊肉配朝鮮蓴 菠菜奶油汁 野米飯和藜麥飯 蔬菜 水果	西方薏米沙拉 燉牛肉 全麥通粉 孢子甘藍和紅蘿蔔 水果	沙拉 奶油沙拉醬 什錦火雞肉 糙米飯 蒜香草紅蘿蔔 水果	沙拉 奶油沙拉醬 燒汁雞髀 藜麥飯 什錦蔬菜 水果	沙拉 香醋沙拉醬 焗三文魚 扁豆和番茄汁 藜麥飯 紅蘿蔔 水果	沙拉 法式沙拉醬 牛肉和火雞肉肉丸 奶油番茄汁 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 俄羅斯沙拉醬 雞肉和蔬菜沙鍋 紅椒汁 全麥通粉 水果
沙拉 意大利沙拉醬 雞胸肉 番薯辣椒燒汁 糙米飯 粟米配蘑菇和青豆 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 燉雞肉 切達芝士米粥 小紅蘿蔔和珍珠洋蔥 水果	沙拉 蒜沙拉醬 蒙古牛肉 糙米飯 蔬菜 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 煙熏三文魚 朝鮮蓴奶油汁 糙米飯 蔬菜 水果	沙拉 蒜沙拉醬 燉豬肉和鷹嘴豆 野米飯和藜麥飯 蔬菜 水果		

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

- ✓ 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！