

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。

客戶可以在星期一至星期五下午一點至四點到Polk街730號地下領取一星期的冰凍餐(5份)。餐還包括牛奶和水果。有關領取的任何問題，請在下午一點至四點領取餐時段致電415-447-2379。

以下用餐中心信息可能會有改變。

|                                                                                                      |                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>**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。</b>                                       |                                    |
| 水上公園長者中心 (Aquatic Park)<br>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)<br>熱午餐，星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                              | 110 Diamond St.                    |
| <b>**居里長者中心 (Curry Senior Center)</b><br>熱早餐，每日 8:30 AM - 9:30 AM<br>熱午餐，每日 10:30 AM - 12:30 PM (堂食) | 333 Turk St.                       |
| 市中心長者中心 (Downtown Senior Center)<br>熱早餐，每日 9:00 AM - 10:00 AM<br>熱午餐，每日 11:00 AM - 12:00 PM (外賣或堂食)  | 481 OFarrell St.                   |
| 博文社區中心 (IT Bookman Community Center)<br>熱午餐，星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)<br>此用餐中心每月第四個星期五休息     | 446 Randolph St.                   |
| 列治文長者中心 (Richmond Senior Center)<br>熱午餐，星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (堂食)                               | 6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor |
| 白玲嘉食堂 (Ruth Brinker Meal Site)<br>熱午餐，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)<br>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)<br>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)<br>熱午餐，每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)                                    | 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\* 每星期最少三次 (250 微克)  
3 安士 肉類或肉類製品  
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  
twitter.com/ProjectOpenHand  
instagram.com/ProjectOpenHand

## PROJECT OPEN HAND

### Breakfast Menu 早餐餐單

Kristi Friesen, RDN at Project Open Hand

# March 2024 三月

## 三月是全國營養月

今年全國營養月的主題是啟發我們在考慮健康和環境時，要超越餐桌。我們每天所做的選擇，包括我們將要吃喝的東西，無論是對現在還是將來，都能產生重大的影響。



### 超越餐桌

健康的選擇不僅僅是我們在午餐或晚餐桌上享用的食物和飲料。健康的選擇還包括我們的小吃，隨時隨地享用的早餐，與朋友一起外出用餐，甚至包括食物的產地以及它們的加工方式。我們選擇的食物也會影響地球的健康。你有沒有想過我們所吃的食物是如何生產出來的嗎？這包括食品的種植和養殖方式，產地及製作方式，以及食品的安全。思考我們所吃的食物及其所提供的營養很重要，但我們是否還可以做更多的事情來改善我們的健康和周圍環境？

以下是一些小訣竅可以幫助你超越桌面：

**注重健康的飲食習慣。** 在外用餐時，做出健康的飲食選擇有時看起來可能很困難，但其實並不一定。許多餐飲場所都會在餐單上或網上提供營養資訊，幫助你選擇更健康的食物。在購買食品時，請使用購物清單並留意促銷商品。你也可以從社區中提供健康食品的機構，例如食物銀行，了解更多。

**尋求註冊營養師(RDN)的協助。** 註冊營養師，又稱RDNs，是幫助人們過更健康生活的食品和營養專家。註冊營養師可以幫助你探索超越餐桌的方式，以實現你的健康目標。預約專門滿足你特定需求的註冊營養師，快速啟動你的個人健康計劃。

**了解種植食物的相關知識。** 你可以透過多種方式了解食物的生產過程。參觀當地的農場或農夫市場，與種植和收割食物的人員交談。許多農民和食品生產商都會樂意回答你的問題，讓你品嚐他們的產品，或提供對你來說是新的食物的食譜。有些當地農場甚至還提供參觀服務，讓人們了解農場的運作方式。你也可以在家中種植自己的水果和蔬菜。想要嘗試園藝，但空間有限？你可以在室內種植草本植物或生菜。如果你有一個陽光充足的露台或地方，番茄，辣椒或草莓也許適合種植。尋找你所在地區的社區菜園，你可以在那裏參與種植過程並分享你的收穫。

Authored by Academy of Nutrition and Dietetics staff registered dietitian nutritionists.



| 星期一                                 | 星期二                                                                | 星期三                                | 星期四                                    | 星期五                                | 星期六                               | 星期日                                     |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| 菜單如有更改, 恕不另行通知<br>每天供應牛奶            | visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a> |                                    |                                        | 炒蛋<br>早餐薯仔<br>全麥包, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果1  | 炒蛋<br>薯餅<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果2  | 椒肉卷餅<br>早餐豆煮粟米<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果3  |
| 炒蛋<br>早餐薯粒<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果4  | 杏仁莓果焗燕麥片<br>甜薯粒<br>火雞肉腸<br>水果5                                     | 希臘炒蛋<br>早餐薯仔<br>全麥包<br>水果6         | 雜菜燴火雞肉鬆餅塊<br>炒蛋<br>水果7                 | 炒蛋<br>甜薯粒<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果8  | 火雞肉腸<br>酪梨莎莎醬<br>全麥薄餅<br>水果9      | 燕麥片配藍莓<br>火雞肉腸<br>早餐薯粒<br>水果10          |
| 炒蛋, 莎莎醬<br>薯粒<br>英式鬆餅<br>水果11       | 芝士西蘭花<br>早餐雜菜<br>全麥英式鬆餅<br>瑪芝蓮, 果醬<br>水果12                         | 炒蛋<br>火雞薯粒<br>全麥包, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果13 | 英式豌豆蛋餅<br>甜薯粒<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果14 | 炒蛋<br>早餐薯仔<br>全麥包, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果15 | 炒蛋<br>薯餅<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果16 | 椒肉卷餅<br>早餐豆煮粟米<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果17 |
| 炒蛋<br>早餐薯粒<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果18 | 杏仁莓果焗燕麥片<br>甜薯粒<br>火雞肉腸<br>水果19                                    | 希臘炒蛋<br>早餐薯仔<br>全麥包<br>水果20        | 雜菜燴火雞肉鬆餅塊<br>炒蛋<br>水果21                | 炒蛋<br>甜薯粒<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果22 | 火雞肉腸<br>酪梨莎莎醬<br>全麥薄餅<br>水果23     | 燕麥片配藍莓<br>火雞肉腸<br>早餐薯仔<br>水果24          |
| 炒蛋, 莎莎醬<br>薯粒<br>英式鬆餅<br>水果25       | 芝士西蘭花<br>早餐雜菜<br>全麥英式鬆餅<br>瑪芝蓮, 果醬<br>水果26                         | 炒蛋<br>火雞薯粒<br>全麥包, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果27 | 英式豌豆蛋餅<br>甜薯粒<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果28 | 炒蛋<br>早餐薯仔<br>全麥包, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果29 | 炒蛋<br>薯餅<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果30 | 椒肉卷餅<br>早餐豆煮粟米<br>英式鬆餅, 瑪芝蓮, 果醬<br>水果31 |

### 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  
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。

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。

- ✓ 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！