

## 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>**布克 - 華盛頓</b> 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
<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 <b>膳食開放日是四月四號</b>	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)
<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> 熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五 <b>膳食開放日是四月四</b>	446 Randolph St (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**Project Open Hand</b> <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</b> 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>**電報山鄰舍中心</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	660 Lombard St.
<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

### Breakfast Menu 早餐餐單

Erika Tribett, 愛餐中心實習營養師

# May 2022

# 五月二零二二年

## 慶祝健康老齡化 - 我的方式！

老年人是強壯和有恢復力的社區重要部分。他們的經驗和才能豐富了他人的生活。

今年五月，我們慶祝美國老年人月對年長朋友的深刻價值觀表示感謝，並認識到幫助我們隨著年齡增長而茁壯的事情。

今年主題是“以我的方式老化”。這個意思是，在任何年齡，我們都可以通過多種方式來培養我們的身體，心理和情感健康。

那麼，“以你的方式老化”對你是什麼意思？隨著年齡的增長，你需要什麼來實現你的目標？

在Project Open Hand，我們相信健康飲食是你可以為健康老化做的最重要的事情之一。營養均衡的膳食和充足的水分有助於預防和控制某些慢性病，同時還能提高能量水平和改善情緒。與他人聯繫是老化健康的另一個重要部分。老年人擁有密切聯繫和人際關係壽命更長，能夠更好地應對健康狀況並體驗更好的生活質量。

Project Open Hand的兩個計劃將營養膳食和社交聯繫結合在一起，以推動三藩市老年人的健康老化：

☐ **在我們的社區營養計劃的集體用餐** - 我們每天繼續提供外帶領取餐點，但很高興整個城市的社區用餐中心都重新開放提供堂食服務。截止今年四月，以下中心在社交環境中提供每日熱餐服務。有些中心還提供遊戲，藝術和手工藝活動，運動和營養課程！

- 水上公園耆英中心 (890 Beach Street)
- 卡斯楚耆英中心 (110 Diamond St @ 18<sup>th</sup>)
- 居里耆英中心 (333 Turk @ Hyde and Leavenworth)
- 博文社區中心 (481 O'Farrell St @ Jones and Taylor)
- 博文社區中心 (446 Randolph St @ Arch St)

翻轉到另一邊餐單以獲取用餐時間。堂食需要提供接種疫苗證明。

☐ **Project Age Well** - 在你舒服的家中享用營養餐和社交聯繫！這個為期十六週的計劃對老年人通過Zoom或電話提供每週一次的互動營養和健康課程，與小型組同年人一起上課。參與者還將收到每週送的食物，並有機會與我們的營養師和護理員一對一會面，就個人需要進行個人化諮詢。致電415-447-2448或瀏覽我們網站

[www.openhand.org/agewell](http://www.openhand.org/agewell) 了解更多信息。

花些時間思考一下“以你的方式老化”對你是什麼意思 - 如果你或你認識的老年人會從Project Open Hand的營養和社交計劃中受益，請立即和我們聯絡！



AGE MY WAY: MAY 2022



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>					英式鬆餅早餐沙鍋 炒蘑菇 水果 <b>1</b>
炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>2</b>	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>3</b>	早餐辣玉米餅捲 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>4</b>	早餐薯仔芝士沙鍋 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>5</b>	士多啤梨蘋果麥片 早餐薯仔 水果 <b>6</b>	炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>7</b>	辣椒菜肉煎蛋餅 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>8</b>
芝士早餐玉米蛋餅 烤蔬菜 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>9</b>	麥片配果仁和杏仁 烤番薯 水果 <b>10</b>	火雞肉菠菜餅 炒蛋 番薯辣醬 全麥玉米餅 水果 <b>11</b>	墨西哥早餐玉米捲 早餐粟米 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>12</b>	炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>13</b>	肉桂提子乾麥片 炒蛋 白豆和羽衣甘藍菜 水果 <b>14</b>	英式鬆餅早餐沙鍋 炒蘑菇 水果 <b>15</b>
炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>16</b>	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>17</b>	早餐辣玉米餅捲 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>18</b>	早餐薯仔芝士沙鍋 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>19</b>	士多啤梨蘋果麥片 早餐薯仔 水果 <b>20</b>	炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>21</b>	辣椒菜肉煎蛋餅 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>22</b>
芝士早餐玉米蛋餅 烤蔬菜 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>23</b>	麥片配果仁和杏仁 烤番薯 水果 <b>24</b>	火雞肉菠菜餅 炒蛋 番薯辣醬 全麥玉米餅 水果 <b>25</b>	墨西哥早餐玉米捲 早餐粟米 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>26</b>	炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>27</b>	肉桂提子乾麥片 炒蛋 白豆和羽衣甘藍菜 水果 <b>28</b>	英式鬆餅早餐沙鍋 炒蘑菇 水果 <b>29</b>
炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 <b>30</b>	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>31</b>	<p><b>請注意：</b>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。</p>				

## 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

- ✓ 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！