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 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。

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

**水上公園耆英中心 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)
**布克 - 華盛頓 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
卡斯楚耆英中心 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 **膳食開放日是四月四號	110 Diamond St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
**居里耆英中心 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)
**市中心耆英中心 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)
博文社區中心 熱午餐, 早上十一點半至中午十二點半, 星期一至星期五 **膳食開放日是四月四號	446 Randolph St (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
Project Open Hand **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)
**列治文耆英中心 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 – 3rd Floor
**電報山鄰舍中心 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.
**訪谷區 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

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复力的社區重要部分。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 @ 18th)
  - 居里耆英中心 (333 Turk @ Hyde and Leavenworth)
  - 市中心耆英中心 (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 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！

Project Open Hand
meals with love

Project Open Hand
meals with love

愛餐中心社區營養計畫餐單 五月二零二二年

補養和從事我們的社區向病患者和長者提供營養愛心餐

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					1 沙拉 檸檬沙拉醬 **燉牛肉** 糙米飯和青豆 蔬菜 水果
2 沙拉 意大利沙拉醬 **燉牛肉和扁豆** 全麥通粉 蔬菜 水果	3 沙拉 酸醋沙拉醬 **雞髀** **蔓越莓汁** 藜麥飯 蔬菜鷹嘴豆餅 水果	4 沙拉 芝士香草沙拉醬 **火雞胸肉** **蘑菇芥末汁** 野米沙鍋飯 抱子甘藍 水果	5 薏米沙拉 檸檬沙拉醬 焗鱈魚 糙米飯 蔬菜配椰子汁 水果	6 生菜沙拉 俄羅斯風味沙拉醬 **雞腿肉** **蘑菇汁** 蘿蔔和番薯蓉 青豆 水果	7 青豆和粟米沙拉 **燉雞肉** 墨西哥風味糙米飯和青豆 燴紹菜和紅蘿蔔 水果	8 沙拉 檸檬沙拉醬 **牙買加風味燉豬肉** 糙米飯和秋葵 蔬菜 水果
9 沙拉 酸醋沙拉醬 **豬扒配番茄** **番茄汁** 焗意粉配青豆 香草蒜紅蘿蔔 水果	10 烤番薯沙拉 **燉牛肉** 全麥通粉 蔬菜 水果	11 沙拉 西南奶油沙拉醬 **雞髀** 藜麥配芝士和鷹嘴豆 蔬菜 水果	12 沙拉 奶油沙拉醬 **辣火雞肉肉醬** 車打芝士玉米粥 蔬菜 水果	13 藜麥沙拉 檸檬沙拉醬 白魚魚餅 之嘛糙米飯 宮保豆腐和蔬菜 水果	14 沙拉 意大利沙拉醬 **芥末雞腿肉** **蘑菇忌廉汁** 扁豆配蔬菜 蔬菜 水果	15 之嘛鷹嘴豆沙拉 **燉雞肉** 全麥通粉 辣青豆 水果
16 沙拉 意大利沙拉醬 **烤豬扒** **迷迭香和羽衣甘藍香草汁** 藜麥配朝鮮薊和芝士 香草蒜紅蘿蔔 水果	17 沙拉 檸檬沙拉醬 燴牛肉 墨西哥風味糙米飯和青豆 蔬菜 水果	18 沙拉 酸醋沙拉醬 **煙熏雞髀** **古巴汁** 小麥飯 蔬菜 水果	19 脆脆花生沙嗲沙拉 花生沙嗲沙拉醬 **泰國式火雞肉豆干漢堡** **配番薯忌廉汁** 糙米飯配薑和蔬菜 西蘭花和椰菜花 水果	20 沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 焗鱈魚配綠色咖喱汁 羅勒烤蒜小麥 蔬菜 水果	21 沙拉 芝士香草沙拉醬 **香草烤雞腿肉** 紅酒汁 蘿蔔和番薯蓉 西蘭花和椰菜花 水果	22 生菜沙拉 奶油沙拉醬 **扁豆和豆腐肉醬** 全麥通粉 冬季蔬菜 水果
23 雜碎蔬菜沙拉 意大利沙拉醬 **非洲雞** 紅椒粗麥米 西蘭花 水果	24 黑豆和粟米沙拉 西南奶油沙拉醬 **燉豬肉** 野米飯 冬季蔬菜 水果	25 沙拉 橙沙拉醬 **中國燉牛肉** 糙米飯 炒辣紹菜 水果	26 沙拉 紅酒醋沙拉醬 **酸醋雞髀** 紅椒汁 白豆和羽衣甘藍 青豆 水果	27 生菜沙拉 烤蒜沙拉醬 **火雞胸肉** **番茄朱古力汁** 墨西哥風味糙米飯和青豆 西蘭花和椰菜花 水果	28 西蘭花和紅蘿蔔沙拉 芝士香草沙拉醬 **白魚魚餅** **番茄汁** 焗意粉配青豆 香草蒜紅蘿蔔 水果	29 沙拉 奶油沙拉醬 **雞腿肉** **意大利腰豆汁** 香草玉米粥和乳清乾酪 青豆 水果
30 沙拉 檸檬沙拉醬 **什錦雞肉** 糙米飯 蔬菜 水果	31 沙拉 **芝士香草沙拉醬** **迷迭香雞腿肉** **奶油番茄汁** 全麥通粉 燴紹菜和紅蘿蔔 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。

- ✓ 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！

Community Nutrition Program社區營養計畫

地址：七百三十號 仆街 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