

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。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會有改變。

****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	890 Beach St.
熱午餐 早上，十一點半至中午十二點半， 星期一至星期五	(外賣或堂食)
**卡斯楚耆英中心	110 Diamond St.
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	(外賣或堂食)
居里耆英中心	333 Turk St.
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	(外賣或堂食)
**市中心耆英中心	481 O'Farrell St.
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	(外賣或堂食)
**博文社區中心	446 Randolph St.
熱午餐 早上，十一點半至中午十二點半， 星期一至星期五	(外賣或堂食)
**Project Open Hand	730 Polk St.
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	(外賣或堂食)
**列治文耆英中心	6221 Geary – 3 rd Floor
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	
**劍為犁 - 斯坦福	250 Kearny St
熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	(外賣或堂食)
**電報鄰舍中心	660 Lombard St.
熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	(外賣或堂食)
**訪谷區	66 Raymond Ave.
七份冰凍餐盒派發時間為星期六，早上九點半至中午一點	(外賣或堂食)

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 2023

五月二零二三年

降低發炎來保護大腦

炎症是我們身體的工具來康復，當我們受傷或生病時候。然而，當我們身體收到壓力，睡眠不足或過量食了某些食物時也會令我們發炎。長時間的炎症會對身體組織造成損害。好消息：飲食可以預防或減少體內炎症，並有助於保護我們受慢性炎症的侵害同時保持我們的記憶力和清晰思考能力。事實上，食物能夠減少體內炎症不僅可以對我們的大腦，心臟，胰臟，肝臟和關節深受正面的影響！

如此，你可以做什麼來減少炎症並保持大腦靈活？



在你每天的膳食添加一至兩份蔬菜，多綠葉蔬菜 - 白菜，西蘭花，羽衣甘藍和菠菜含有維他命K，B紅蘿蔔素和葉酸等的抗炎營養素！嘗試沙拉中加入菠菜，蒜炒西蘭花或白菜，或者在你喜歡湯裡加入蔬菜。

嘗試將漿果作為早餐或零食 - 士多啤梨中的抗氧化劑，藍莓和其他鮮艷顏色水果蔬菜有助於保護細胞(例如腦細胞!)免受到損害，並可能改善記憶力。這些漿果都是夏季的時令，這就令它們更實惠。



為你的食品廚櫃儲備omega 3脂肪酸食品 - 三文魚，鱈魚和沙丁魚是這種有益大腦的健康脂肪的重要來源。美國心臟協會建議每週食用兩份和三分半安士的魚或四分三杯的魚片。奇亞籽是這些脂肪的良好植物來源，它們可以用豆漿和水果製作美味的布丁！



儘量限制添加糖和精製穀物 - 添加糖存在於許多加工食品中，包括汽水，一些果汁，糕點和一些醬汁。精製穀物包括白米，白麵包和其他麵粉類食品 - 例如餅乾和糕點。少份量或少食這些食物有助於維持血糖穩定，減少炎症並降低患糖尿病和癡呆症的風險。

除了我們食的食物外，身體活動也可以減少炎症並支持大腦健康！每週進行兩個半小時的活動，例如快速步行，跳舞，做家務或水上活動。

與朋友，家人和你在Project Open Hand愛餐中心服務中心所見的人的社交時間也可以保護我們的大腦功能。經常參與我們的社交營養服務來嘗試保持大腦健康膳食和老友記社交對話！

 Project Open Hand
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
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 1	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 2	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 3	鷹嘴豆和羽衣甘藍沙拉 焗三文魚 紅椒汁 野米飯 克里奧爾豆腐和番薯雜燴餅 水果 4	薯仔雞蛋沙拉 燉牛肉 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果 5	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 6	沙拉 羊芝士香草沙拉醬 煙燻雞脾 糙米飯 燉素食 水果 7
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 8	西方薏米沙拉 燉牛肉 全麥通粉 蔬菜 水果 9	沙拉 香醋沙拉醬 燉雞肉飯 薯蓉 紅蘿蔔 水果 10	碎蔬菜沙拉 花生沙爹沙拉醬 雞腿肉 黃薑糙米飯 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果 11	沙拉 香醋沙拉醬 焗三文魚 奶油蒔蘿汁 糙米飯和米粒抓飯 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果 12	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 13	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 14
沙拉 香醋沙拉醬 豬脊肉配朝鮮薊 菠菜奶油汁 野米飯和藜麥飯 蔬菜 水果 15	西方薏米沙拉 燉牛肉 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果 16	沙拉 奶油沙拉醬 什錦火雞肉 糙米飯 蒜香草紅蘿蔔 水果 17	沙拉 奶油沙拉醬 燒汁雞脾 藜麥飯 什錦蔬菜 水果 18	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 19	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 20	沙拉 俄羅斯沙拉醬 雞肉和蔬菜沙鍋 紅椒汁 全麥通粉 水果 21
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 22	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 23	沙拉 蒜沙拉醬 蒙古牛肉 糙米飯 蔬菜 水果 24	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 煙熏三文魚 朝鮮薊奶油汁 糙米飯 蔬菜 水果 25	沙拉 蒜沙拉醬 燉豬肉和鷹嘴豆 野米飯和藜麥飯 蔬菜 水果 26	沙拉 香醋沙拉醬 火雞肉漢堡扒 蘑菇鼠尾草汁 全麥通粉 紅蘿蔔 水果 27	沙拉 奶油沙拉醬 燉雞肉, 南瓜和藜麥 香草玉米粥 抱子甘藍 水果 28
西蘭花和紅蘿蔔沙拉 焗三文魚 紅椒汁 糙米飯 扁豆和蔬菜 水果 29	沙拉 意大利沙拉醬 葡萄雞肉 紅椒和鷹嘴豆汁 全麥通粉 西蘭花 水果 30	薯仔雞蛋沙拉 燉牛肉 藜麥飯 蔬菜 水果 31			瀏覽網頁 www.openhand.org	此菜單如有更改, 恕不另行通知 每天供應牛奶

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 三分之一 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畫

✓ 你必須年滿十八至五十九歲, 才能有資格參與成人殘障計畫

✓ 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, 以便獲得該計畫的政府資助。

✓ 感謝你為營養餐計畫提供的任何自願捐款。 捐款將用於營養餐計畫的運作。 無論做出什麼貢獻, 它都不會影響你獲得的服務。

✓ 散發微笑!