

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。

\*\*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。

水上公園長者中心 (Aquatic Park) 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) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	110 Diamond St.
**居里長者中心 (Curry Senior Center) 熱早餐, 每日 8:30 AM - 9:30 AM 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) 熱早餐, 每日 9:00 AM - 10:00 AM 熱午餐, 每日 11:00 AM - 12:00 PM (外賣或堂食)	481 O'Farrell St.
博文社區中心 (IT Bookman Community Center) 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食) 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) 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) 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) 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) 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) 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 肉類或肉類製成品  
1-2 份 蔬菜  
1 份 水果或果汁  
1-2 份 穀類 (½ 為全穀類)  
1 份 低脂奶或奶類製成品  
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

### Lunch Menu 午餐餐單

Yessica Arias, Nutrition Assistant at Project Open Hand

# May 2024 五月

## 解碼食品日期

### 日期是為食品的安全還是食品品質？

包裝上可能會印有日期，以幫助零售商店確定展示待售產品的時間。這些食品標籤不受法律強制，除卻法律要求的嬰兒配方奶粉。誤解食品上日期的重要性可能會令到消費者丟棄完好且安全的食品。為了不讓食物浪費，消費者必須認識到這些日期主要是表明質量，而不是安全性。

要記住，決定食品安全的因素有很多 - 常在適當的溫度下儲存食物。例如，穀物等乾貨在室溫下就可以，而牛奶和芝士則需要在華氏 41 度以下的冰箱中保存。

### 日期標籤表示什麼意思？

在美國，食品標籤並沒有使用一致的語言。因此，大家使用各種詞語來表達品質的日期。

“最好在此日期前食用 (Best if Used by)”或“最佳食用日期 (Best Before)”和“使用日期 (Use-By)”顯示產品何時是最佳味道或質量，而不是購買或安全日期。

“最遲銷售日期 (Sell-By)”建議商店展示產品的時間是為了庫存管理，而不是出於安全目的。

“冷凍日期 (Freeze-By)”建議何時冷凍產品以獲得最佳質量，而不是購買或安全日期。

利亞的食品儲藏室(Leah's Pantry)的這張圖表建議使用過了日期食物的時間範圍。這些日期指的是未開封的食品，打開後的食品應在約一週內使用，具體取決於食品。

**重要提示:** 嬰兒配方奶粉，維生素和藥品不應在標籤上的有效期限後食用。如果你想了解更多資訊，請上美國農業部(USDA)網站，以了解有關食品日期的更多資訊。

罐頭食品保存期限	編碼日期之後
豆類	3年
高酸性食品 (水果, 番茄食品)	1-2年
低酸性食物 (蔬菜, 大部份湯)	2-3年
肉和魚	2-3年
調味品保存期限	使用期限之後
番茄醬, 雞尾酒或辣椒醬	18個月
蛋黃醬	3-6個月
芥末	2年
橄欖, 泡菜	2年
色拉醬調料	1年
洋葱番茄辣醬	12-18個月
意大利式麵醬	18個月
醋	2年
耐儲存飲料保存期限	使用期限之後
豆漿或米漿	6個月
營養補充品, 如 Ensure	1年
果汁	9個月
煉乳, 乾	1年
乾貨保存期限	使用期限之後
乾豆	1年
麵包	3-5天, 冷凍3個月
麥片和燕麥片	1年
鹹餅乾	8個月
白麵粉	1年
全麥麵粉	6個月
乾果	6個月
芝士通心粉	9-12個月
意大利麵	2-3年
花生醬	18個月
爆米花	2年
糙米	1年
白米	2年
奶製品保存期限	最遲銷售日期之後
黃油	3個月, 冷凍1年
硬質乳酪	6個月
軟乾酪	1-2週
酸奶	2週
牛奶	1週



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
		田園沙拉 1 惹味豬肉 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉	鷹嘴豆甜薯沙拉 2 焗三文魚, 紅椒汁 全麥螺絲粉 西蘭花 橙	田園沙拉 3 火雞肉餅, 茄子蘑菇汁 香草小麥 蕉	希臘麵條沙拉 4 番茄燴雞 粟米糰 田園蔬菜 橙	田園沙拉 5 蒜蓉香草雞胸肉, 羅勒汁 大麥蘑菇 卡布里蔬菜 雜果粒
田園沙拉 6 俄式牛肉 全麥螺絲粉 西蘭花 橙	田園沙拉 7 焗雞塊 糙米飯 白豆菠菜 蘋果蓉	甜薯沙拉 8 黑豆豬肉 藜麥 西蘭花 蕉	田園沙拉 9 焗三文魚 藜麥麥米糰 焗蔬菜 橙	通粉沙拉 10 惹味火雞 糙米飯 西蘭花 蕉	田園沙拉 11 蘑菇燴雞 粟米糰 冬南瓜 橙	鷹嘴豆甘藍菜沙拉 12 蒜蓉香草雞胸肉, 番茄汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 雜果粒
西蘭花紅蘿蔔沙拉 13 大麥燴牛肉 甜薯 橙	雜菜沙拉 14 芥醬雞塊 糙米飯 焗蔬菜 蘋果蓉	三豆沙拉 15 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 蕉	田園沙拉 16 焗鱈魚, 葡汁 香草小麥 橙	薯仔蛋沙拉 17 辣椒牛肉火雞肉餅 紅莫利醬 藜麥糙米飯, 田園雜菜 蕉	田園沙拉 18 大麥燴豬肉 紅蘿蔔 橙	西蘭花紅蘿蔔沙拉 19 香醋雞胸肉, 白醬 全麥螺絲粉 根莖蔬菜 雜果粒
田園沙拉 20 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	藜麥鷹嘴豆沙拉 21 雞塊, 番茄醬 全麥螺絲粉 田園蔬菜 蘋果蓉	田園沙拉 22 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 蕉	田園沙拉 23 蒜蓉香草三文魚 全麥螺絲粉 雅枝竹菠菜 橙	粟米番茄沙拉 24 火雞肉餅, 綠咖喱 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉	薄餅沙拉 25 墨西哥雞絲 糙米飯 田園蔬菜 橙	田園沙拉 26 蒜蓉香草雞胸肉 番茄醬 大麥蔬菜 雜果粒
通粉沙拉 27 漢堡牛肉配全麥包 烤甜薯 皺皮瓜  <b>紀念日快樂!</b>	田園沙拉 28 孜然雞塊, 咖喱汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果蓉	大麥沙拉 29 扁豆燴雞肉 蘿蔔甜薯蓉 田園蔬菜 蕉	田園沙拉 30 焗鱈魚, 芥末醬 糙米飯 扁豆番茄 橙	甜薯沙拉 31 焗火雞 粟米糰 西蘭花 蕉	visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	餐單如有更改, 恕不另行通知. 每天供應牛奶

請注意: 我們的菜單, 除了維生素 D 和鎂之外, 達到所有目標營養素的三分之一膳食攝取量。  
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。

## 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。

- ✓ 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!