

部分用餐中心提供外賣或堂食團體餐。
以下用餐中心訊息可能會有改變。

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 (外賣或堂食)	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.
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 rd 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.
白玲嘉餐務中心 (Ruth Brinker Takeout Center) 每週取餐 (冰凍餐(5份)包括牛奶和水果), 星期一至五 1:00 PM - 4:00 PM (每人每週一次取餐)	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.

****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。**

餐單內的營養比例以符合2020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
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Breakfast Menu 早餐餐單

Erika Tribett, MPH at Project Open Hand

鈣和維他命 D 有助於骨骼強健

鈣和維他命 D 是兩種有助於維持我們的骨骼, 心臟和肌肉健康的營養物質！

鈣就像是我們骨骼和牙齒的 "積木". 鈣幫助骨骼和牙齒保持強壯和堅固. 隨著年齡增長, 我們的骨骼會變得脆弱, 因此補充足夠的鈣尤其重要. 如果鈣不足, 脆弱的骨骼可能會變得容易骨折. 你可以從多種食物中獲取鈣:

- ☐ 牛奶或豆漿
- ☐ 原味乳酪
- ☐ 豆腐(尋找 "食用石膏凝結" 豆腐)
- ☐ 白菜, 芥菜和羽衣甘藍
- ☐ 帶骨三文魚和沙甸魚
- ☐ 杏仁和芝麻

我們每天需要多少鈣？

年齡組別	建議膳食量
成年人	1,000 mg
女性超過51歲; 男性超過71歲	1,200 mg

維他命 D 就像是鈣的助手. 它幫助你的身體吸收你吃的鈣, 並確保你的骨骼獲得所需的強度. 你可以從幾種食物中獲取維他命 D:

- ☐ 含脂肪的魚類, 例如三文魚, 鯖魚或吞拿魚
- ☐ 雞蛋(帶蛋黃)
- ☐ 強化牛奶或豆漿
- ☐ 強化橙汁

我們每天需要多少鈣？

年齡組別	建議膳食量
成年人	600-800 IU (國際單位)
成年人超過70 歲	800-1,000 IU

以下是一些 "美味!" 食物可獲得每日所需的鈣和維他命D:

- ✓ 豆腐炒蔬菜和芝麻
- ✓ 三文魚餅配煮熟的羽衣甘藍, 芝麻和檸檬
- ✓ 低鈉湯, 配豆腐, 白菜和麵條
- ✓ 沙甸魚配烤蔬菜或全麥餅乾
- ✓ 粥或麥片中加入強化豆奶或牛奶
- ✓ 豆腐或雞蛋與甘藍菜, 芥菜或蕪菁葉一起 "炒"



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
餐單如有更改，恕不另行通知。 每天供應牛奶。 visit us at www.openhand.org			豆腐芝麻蛋 1 薯粒 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 橙	玉桂葡萄乾燕麥片 2 火雞薯粒 全麥包，瑪芝蓮，果醬 蘋果	炒蛋 3 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮，果醬 葡萄乾	早餐蔬菜 4 番薯粒 雜果
蛋白，火雞肉腸 5 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮，果醬 橙	藍莓燕麥片 6 番薯粒 火雞肉腸 葡萄乾	蔥炒蛋 7 早餐豆類蔬菜 糙米飯 菠蘿	雞粥 8 薯粒 全麥包，瑪芝蓮，果醬 橙	早餐炒糙米飯 9 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 10 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 11 早餐薯仔 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 雜果
番茄炒蛋 12 焗根類蔬菜 糙米飯 橙	藍莓燕麥片 13 火雞肉腸 番薯粒 葡萄乾	炒蛋 14 番薯粒 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 菠蘿	豆腐芝麻蛋 15 薯粒 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 橙	玉桂葡萄乾燕麥片 16 火雞薯粒 全麥包，瑪芝蓮，果醬 蘋果	炒蛋 17 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮，果醬 葡萄乾	早餐蔬菜 18 番薯粒 雜果
蛋白，火雞肉腸 19 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮，果醬 橙	藍莓燕麥片 20 番薯粒 火雞肉腸 橙	蔥炒蛋 21 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	雞粥 22 薯粒 全麥包，瑪芝蓮，果醬 橙	早餐炒糙米飯 23 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 24 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 25 早餐薯仔 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 26 焗根類蔬菜 糙米飯 橙	藍莓燕麥片 27 火雞肉腸 番薯粒 葡萄乾	炒蛋 28 番薯粒 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 菠蘿	豆腐芝麻蛋 29 薯粒 全麥多士，瑪芝蓮，果醬 橙	玉桂葡萄乾燕麥片 30 火雞薯粒 全麥包，瑪芝蓮，果醬 蘋果	炒蛋 31 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮，果醬 葡萄乾	

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
Madeline Timm, Registered Dietitian
Erika Wong, CNP Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

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。

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！