COVID-19 最新資訊:
此段期間沒有任何一間營養餐室供室內堂食. 為配合留守室內限制令，室部份餐室提供熱食外帶服務, 或以七盒裝冷凍餐盒作整個星期的午餐份量，服務使用者可於星期一至五，下午一點至四點到卜街七百三十號地下樓層領取冷凍餐盒套裝. 套裝包括奶與水果. 如有任何有關領取食物的問題, 請於下午一點至四點致電415-447-2310 或親身到領取處查詢餐室資訊隨時因按需要作出更改

以下餐室暫時作關閉：
愛麗斯大廈, 米慎青年會, 波特雷羅山鄰舍中心, 日落耆英中心, 水上公園, 劍為犁士丹福.

Chef Adrian的冷凍餐盒提示: ***"冷凍餐盒除有助實行室內限制，減小外出風險外，亦無損食物的營養與其為人體帶來的好處. 以下是保持餐盒整體營養貼士."***

- 一天前(最多三天)將餐盒放置在雪櫃進行解凍，食前再放入微波爐加熱 這樣可縮短加熱時間與避免蔬菜過熟
- 先將盒內蔬菜拿出，與肉類、澱粉與瓜類食物以不同時數加熱，免蔬菜過熟(乾)情況發生.蔬菜亦可以分開用蒸爐加熱取代微波爐. 肉類取出另以焗爐底烘爐加熱. 先以三百五十華氏度預熱, 將肉類放在可供焗爐使用的容器上加熱十至十五分鐘

****卡斯楚耆英中心** 110 Diamond St.

冷凍餐盒派發時間為上午10時至下午12時，中心門外派發

****市中心耆英中心** 481 O'Farrell St.
早餐: 星期一至五，上午9:00至10:00時

冷凍餐盒只於星期五派發，時間為上午9時至下午10時 及 上午 10:30 至下午12:00時

****博文社區中心** 446 Randolph St

冷凍餐盒只於星期四派發，時間為下午12時至下午12時30分

****Project Open Hand 只提供服務予殘障人士的食堂**
用餐中心只限成年殘疾人士 730 Polk St.

熱食於星期一至五，時間為上午10:30至下午12:30分 內提供

****列治文耆英中心** 6221 Geary – 三樓

冷凍餐盒只於星期四派發，時間為上午 11:30 am 至下午12:15分

***電報山鄰舍中心** 660 Lombard St.

冷凍餐盒只於星期一派發, 時間為上午10:30 至下午12時

居里耆英中心 333 Turk St.
早餐於每天上午 8:30至9:30時內供應
午餐供應時間為每天上午10時至下午12時30分

****訪谷區** 66 Raymond Ave.

冷凍餐盒只於星期六派發，時間為上午9:30至下午1時30分

****此餐室只提供服務予18-59歲的殘障人士**

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

Breakfast Menu早餐餐單

Cecilia Cruz, 愛餐中心營養師

November 2021
十一月二零二一年

十一月是糖尿病宣傳月

書	勺	掉	魚	體	忘	米	分	忘	海	況
襯	校	園	基	喝	咖	這	足	季	鑰	責
密	腺	胰	騙	鍵	細	倒	掛	跑	緊	蘋
史	些	仍	壓	倍	生	直	與	光	裏	沙
方	非	育	拉	力	窗	通	尤	鑰	供	忙
迎	動	活	力	體	根	腳	覺	練	急	播
深	慢	籍	止	染	物	症	糖	血	高	識
廁	順	右	趕	帶	末	合	皮	卡	來	像
鳥	專	泳	黃	實	值	斤	化	邀	子	紹
維	舊	症	糖	血	低	停	籍	水	肉	已
纖	研	傷	口	擾	雞	認	園	講	碳	填

Did you know...

Diabetes

34.2 million People have diabetes. That's about **1** in every **10** people

1 in **5** don't know they have diabetes

Prediabetes

88 million adults – more than **1** in **3** – have prediabetes

More than **8** in **10** adults don't know they have prediabetes

If you have prediabetes, losing weight by eating healthy and being more active can cut your risk of getting type 2 diabetes in half.

詞搜索 提示

(1) **高血糖症** (2) **體力活動** (3) **碳水化合物**
(4) **纖維** (5) **腳** (6) **低血糖症**
(7) **胰腺** (8) **壓力** (9) **傷口**

Project Open Hand
meals with love

Project Open Hand
meals with love

PROJECT OPEN HAND 愛餐中心早餐餐單十一月二零二一年

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
炒蛋 **1** 炒蘑菇和羽衣甘藍菜 全麥麵包 牛油和果醬 香蕉	**炒蛋** **2** 烤蔬菜 全麥麵包 牛油和果醬 橙	**番茄菠菜芝士蛋餅** **3** 薯餅 英式鬆餅 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **4** 烤豆和羽衣甘藍 墨西哥莎莎醬 全麥墨西哥玉米餅 橙	**火雞肉香腸** **5** 番薯餅 全麥麵包 牛油和果醬 香蕉	**烩蛋** **6** V8 果汁 早餐麥片配牛奶 香蕉	**烩蛋** **7** V8 果汁 全麥麵包 花生醬 香蕉
英式豌豆蛋餅 **8** 全麥麵包 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **9** 薯餅 全麥麵包 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **10** 番薯餅 英式鬆餅 牛油和果醬 橙	**炒蛋** **11** 早餐粟米雜菜 自製莎莎醬 全麥墨西哥玉米餅 香蕉	**炒蛋** **12** 烤豆和羽衣甘藍 英式鬆餅 牛油和果醬 橙	**烩蛋** **13** V8 果汁 早餐麥片配牛奶 香蕉	**烩蛋** **14** V8 果汁 全麥麵包 花生醬 蘋果醬
炒蛋 **15** 炒蘑菇和羽衣甘藍菜 全麥麵包 牛油和果醬 香蕉	**炒蛋** **16** 烤蔬菜 全麥麵包 牛油和果醬 橙	**番茄菠菜芝士蛋餅** **17** 薯餅 英式鬆餅 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **18** 烤豆和羽衣甘藍 墨西哥莎莎醬 全麥墨西哥玉米餅 橙	**火雞肉香腸** **19** 番薯餅 全麥麵包 牛油和果醬 香蕉	**烩蛋** **20** V8 果汁 早餐麥片配牛奶 香蕉	**烩蛋** **21** V8 果汁 全麥麵包 花生醬 香蕉
英式豌豆蛋餅 **22** 全麥麵包 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **23** 薯餅 全麥麵包 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **24** 番薯餅 英式鬆餅 牛油和果醬 橙	**炒蛋** **25** 早餐粟米雜菜 自製莎莎醬 全麥墨西哥玉米餅 香蕉	**炒蛋** **26** 烤豆和羽衣甘藍 英式鬆餅 牛油和果醬 橙	**烩蛋** **27** V8 果汁 早餐麥片配牛奶 香蕉	**烩蛋** **28** V8 果汁 全麥麵包 花生醬 蘋果醬
英式豌豆蛋餅 **29** 全麥麵包 牛油和果醬 蘋果醬	**炒蛋** **30** 薯餅 全麥麵包 牛油和果醬 蘋果醬				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 社區營養計劃

地址: 730 Polk St. San Francisco CA 94109
辦公時間: 星期一至五 九點至五點
致電: 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

- ✓ *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！