

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 早餐: 星期一至五, 上午9:00至10:00時	481 O’Farrell St.
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 10:30 am 至下午12:00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 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	333 Turk St.
**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	

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 November 2021
Community Nutrition Program社區營養計劃十一月二零二一年

Cecilia Cruz, 愛餐中心營養師

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	己
纖	研	傷	口	擾	雞	認	園	講	碳	填

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

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.





星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
烤鱈魚 土耳其豌豆汁 黃薑糙米飯 雜菜 水果1	雞脾 紅椒汁 糙米飯 紅蘿蔔 水果2	燉牛肉 薯蓉 紅蘿蔔和青豆 水果3	雞排 番薯蓉 豆和羽衣甘藍 水果4	燉豬肉 糙米飯 雜菜 水果5	燉牛肉 糙米飯和豆 紅蘿蔔和青豆 水果6	烤雞排 辣椒汁 全麥通粉 小洋白菜 水果7
雞排 香草玉米粥 雜菜 水果8	三文魚魚餅 蘑菇汁 糙米飯 雜菜 水果9	紅燒豬扒 番茄汁 粉和豆 紅蘿蔔 水果10	雞脾 火雞肉汁 全麥通粉 紅燒大白菜 水果11	燉辣牛肉 芝麻蒜糙米飯 紅蘿蔔和青豆 水果12	豉油蒜雞 芝麻蒜糙米飯 西蘭花和椰菜花 水果13	烤雞排 奶九層塔汁 藜麥飯和芝士 香草紅蘿蔔 水果14
雞脾 薑燒烤汁 番薯蓉 椰菜花和扁豆 水果15	燉牛肉 糙米飯和豆 紅蘿蔔和青豆 水果16	燉豬肉 糙米飯 西蘭花和紅蘿蔔 水果17	雞排 糙米飯 蔬菜和椰青 水果18	烤鱈魚 芥辣汁 藜麥飯 大白菜和羽衣甘藍 水果19	烤火雞肉 蘑菇芥辣汁 糙米飯 小洋白菜 水果20	印度馬薩拉雞肉 薑糙米飯 紅蘿蔔 水果21
烤雞排 蘑菇白奶汁 全麥通粉 西蘭花和紅蘿蔔 水果22	墨西哥雞肉卷 糙米飯 雜菜 水果23	燉牛肉和扁豆 番薯蓉 青豆 水果24	烤火雞肉 火雞肉汁 薯蓉 青豆餅 紅莓醬 南瓜餅 水果25	烤火雞肉 火雞肉汁 薯蓉 青豆餅 紅莓醬 南瓜餅 水果26	燉雞肉 糙米飯 雜菜 水果27	火雞肉肉餅 全麥通粉 雜菜 水果28
拷豬扒配洋葱 香蒜羽衣甘藍 藜麥飯配朝鮮蓴和芝士 香草紅蘿蔔 水果29	燉牛肉 糙米飯和豆 雜菜 水果30				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！