

# PROJECT OPEN HAND 愛餐中心 November 2022

## Breakfast Menu 早餐餐單

### 十一月二零二二年

Kevin Liu, 愛餐中心營養師

## 人造甜味劑對糖尿病有益嗎？

當想到人造甜味劑時，你可能會想到美國餐廳裡的這些品牌Splenda, Sweet’N Low, 或 Equal的甜味劑。或者你可能會選擇無糖汽水，因為它不含有糖或卡路里，但你可能想知道其中有没有人造甜味劑。無論你與人造甜味劑的關係如何，了解人造甜味劑的類型及其他優點都會有所幫助！

以下人造甜味劑幾乎不含有卡路里，但比食糖，濃縮果汁和糖漿等天然甜味劑更甜。

甜味劑	品牌名稱
Acesulfame-K 乙酰磺胺酸鉀	Sunett®, Sweet One®
Advantame 糖精	沒有品牌名稱
Aspartame 阿斯巴甜	Equal®, NutraSweet®, Sugar Twin®
Monk Fruit 羅漢果	沒有品牌名稱
Neotame 紐甜	Newtame®
Saccharin 糖精	Sweet’N Low®, Sweet Twin®, Necta Sweet®
Steviol Glycosides 甜菊糖苷	Truvia®, PureVia®
Sucralose 蔗糖	Splenda®

之前所提甜味劑不會提高你的血糖。你可能遇過另一種甜味劑被稱為**糖醇**。雖然從技術上講它們不是人造甜味劑，但與食糖相比它們的卡路里略低，平均味道稍少甜。它們不會顯著提高的血糖，並且存在於無糖的糖果，餅乾，雪糕，飲品和香口膠中。糖醇包括山梨糖醇，木糖醇，乳糖醇，甘露糖醇，赤蘚糖醇和麥芽糖醇。請注意除了赤蘚糖醇外，糖醇還會足進稀便或肚瀉。

根據經驗，進食人造甜味劑不會突然提高血糖。但是，如果你最終改用其他高熱量食物，這樣可能仍會提高你的血糖。還有一些擔心人造甜味劑會增加食慾和飢餓感，因為它們嘗起來很甜，會讓你更想食多的“甜食”。

綜合考慮，如果你經常飲用含有糖飲品，飲食或人造糖飲品可能在短期內有助於控制血糖。



### 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，並出示接種疫苗證明。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有改變。

**廚師Adrian冷凍餐提示：**“冷凍是一種安全的方法。可以延長保存期，同時又不會失去營養和益處。以下是關於如何在我們膳食中保持食材完整性的方法。”

- 在用微波爐加熱之前，允許你的冰凍餐在雪櫃中解凍一天(或最多三天)。這樣可以減少加熱時間，蔬菜也不會過熟。
- 先將盒內冰凍蔬菜拿出。這樣肉類，澱粉或蔬菜類以不同時間加熱烹飪，避免蔬菜過熟情況發生。蔬菜亦可以分開用蒸爐加熱取代微波爐。另外可以用焗爐或小烤爐加熱。先以三百五十華氏度預熱，將餐盒放在可供焗爐使用的鍋上加熱十至十五分鐘。

**\*\*此餐室只提供服務予18-59歲的殘障人士**

<b>**水上公園耆英中心</b> 熱午餐 早上，十一點半至中午十二點半， 星期一至星期五	890 Beach St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**卡斯楚耆英中心</b> 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	110 Diamond St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>居里耆英中心</b> 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	333 Turk St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**市中心耆英中心</b> 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	481 O'Farrell St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**博文社區中心</b> 熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	446 Randolph St (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**Project Open Hand</b> 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	730 Polk St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**列治文耆英中心</b> 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	6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor
<b>**電報山鄰舍中心</b> 熱午餐，早上十一點半至中午十二點半，星期一至星期五	660 Lombard St. (外賣或堂食提出接種疫苗證明)
<b>**訪谷區</b> 七份冰凍餐盒派發時間為星期六，早上九點半至中午一點	66 Raymond Ave.

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

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：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>1</b>	早餐辣玉米餅沙鍋 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>2</b>	焗蛋餅和蔬菜 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>3</b>	焗士多啤梨麥皮 火雞肉香腸 番薯餅 水果 <b>4</b>	番茄和菠菜炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>5</b>	早餐薯仔芝士沙鍋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>6</b>
炒蛋 早餐薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>7</b>	焗杏仁麥片 烤番薯 水果 <b>8</b>	香腸和黑豆餅 炒蛋 牛油果奶油 全麥玉米餅 水果 <b>9</b>	墨西哥早餐玉米捲 早餐薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>10</b>	炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>11</b>	黑豆粟米沙鍋 牛油果莎莎醬 全麥玉米餅 水果 <b>12</b>	早餐英式鬆餅沙鍋 早餐薯餅 水果 <b>13</b>
炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>14</b>	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>15</b>	早餐辣玉米餅沙鍋 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>16</b>	焗蛋餅和蔬菜 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>17</b>	焗士多啤梨麥皮 火雞肉香腸 番薯餅 水果 <b>18</b>	番茄和菠菜炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>19</b>	早餐薯仔芝士沙鍋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>20</b>
炒蛋 早餐薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>21</b>	焗杏仁麥片 烤番薯 水果 <b>22</b>	香腸和黑豆餅 炒蛋 牛油果奶油 全麥玉米餅 水果 <b>23</b>	墨西哥早餐玉米捲 早餐薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>24</b>	炒蛋 番薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>25</b>	黑豆粟米沙鍋 牛油果莎莎醬 全麥玉米餅 水果 <b>26</b>	早餐英式鬆餅沙鍋 早餐薯餅 水果 <b>27</b>
炒蛋 薯餅 英式鬆餅 牛油 / 果醬 水果 <b>28</b>	炒蛋 番薯餅 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>29</b>	早餐辣玉米餅沙鍋 自製莎莎醬 全麥麵包 牛油 / 果醬 水果 <b>30</b>			瀏覽網頁 <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	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。  
請注意星期四，十一月二十四號和星期五，十一月二十五號的假期膳食餐餉含量高(加上有批)

## Community Nutrition Program 社區營養計畫

地址：七百三十號 卜街 San Francisco CA 94109  
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  
Raymond Chong, CNP Sites Manager  
Erika Wong, CNP Sites Manager  
Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

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！