

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 (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 OFarrell 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 (外賣或堂食) 冰凍餐盒(5份)派發時間為星期四 2:00 PM - 3:00 PM	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.
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.

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2015.

In order to meet these guidelines each meal must contain the following:

Vitamin C: 1/3 DRI* each meal (25 mg)
Vitamin A: 1/3 of DRI at least 3 times per week (250 micrograms)
3 oz meat or meat alternative
1-2 servings of Vegetables
1 serving of fruit or fruit juice
1-2 servings of grain (½ from whole grains)
1 serving of low-fat milk or milk alternative
Dessert and fat are optional.
(*Dietary Reference Intake)

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Lunch Menu 午餐餐單

November 2023 十一月

Cecilia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

我們來談談糖尿病前期

十一月是糖尿病關注月，有八百五十萬人未得到充分診斷，因此討論預防或延緩第2型糖尿病(type 2 diabetes)的方法非常重要。根據疾病控制中心(CDC)的數據，三分之一的美國成年人患有糖尿病前期(prediabetes又名：前期糖尿病)，其中約八成人不知道自己患病。

你知道什麼是糖尿病前期嗎？

就是當你的血糖值高於正常值，但未達到被稱為糖尿病時。像一個警告信號，表明你的身體在說：“喂，我們需要做一些改變！”在糖尿病前期，身體很難以正確的方式處理糖份，這可能會導致血液中糖份積聚。如果不做些改變，糖尿病前期患者最終可能會患上第2型糖尿病。



誰有危險？

任何人都可能患有糖尿病前期，但有些人的風險更高。如果你超重，不太活躍或超過四十五歲，你可能需要格外注意。如果你的家族有人患糖尿病，你的風險更會增加。

簡單的預防步驟

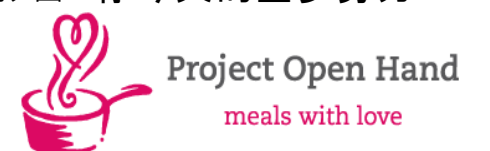
好消息是你可以為此做些事情！以下是一些有助於預防糖尿病前期轉變為糖尿病的簡單步驟：

健康飲食：每天進食一杯半至兩杯新鮮水果和兩杯至三杯不同蔬菜！經常選用全穀物，選擇標籤上添加糖量低於5%的食品來減少甜食和飲料的攝取。

多運動：散步，跳舞或做任何讓身體活動的事情。如果你的活動能力有限，嘗試坐姿練習，例如坐姿行走或抬腿，椅子深蹲，手臂轉圈或輕柔的伸展運動！

注意體重：即使減掉少量的額外體重也會有重大改善。

定期檢查：定期去看醫生。他們可以及早發現糖尿病前期，並幫你做出健康的選擇。記住，即使小小的改變，也可以對預防糖尿病產生很大的影響。你今天的些少努力就像為更健康的明天定下基礎！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
菜單如有更改, 恕不另行通知 每天供應牛奶	visit us at www.openhand.org	西蘭花紅蘿蔔沙拉 1 薏米燴牛肉 青豆紅蘿蔔 水果	田園沙拉 2 火雞肉丸, 番茄醬 紅蘿蔔 芝士粟米 水果	田園沙拉 3 焗鱈魚, 綠咖喱 蔬菜根 糙米飯 水果	薯仔蛋沙拉 4 非洲咖喱雞 豆角辣椒 香草小麥米 水果	田園沙拉 5 芥醬雞塊 洋薊菠菜 多穀意粉粒 水果
田園沙拉 6 香醋雞胸肉 奇里奧雜菜 藜麥粟米糰 水果	通粉沙拉 7 燴牛肉 烤薯仔 水果	薯仔蛋沙拉 8 墨西哥莎莎醬雞肉 粟米菜豆 古穀物甘藍菜 水果	田園沙拉 9 燴燒豬肉 西蘭花 藜麥, 毛豆, 雜菜 水果	藜麥沙拉 10 火雞肉餅 蘿蔔薯蓉 田園雜菜 水果	三豆沙拉 11 焗三文魚 洋薊 糙米飯 水果	田園沙拉 12 燴雞肉 小椰菜 全麥螺旋粉 水果
黑豆粟米沙拉 13 雞塊 椰菜花紅蘿蔔 藜麥粟米糰 水果	西蘭花紅蘿蔔沙拉 14 俄式牛肉 紅蘿蔔 多穀意粉粒 水果	甜薯沙拉 15 焗三文魚, 蘑菇香草汁 西蘭花 糙米飯 水果	田園沙拉 16 惹味火雞 烤甜薯 糙米飯 水果	鷹嘴豆, 番茄, 黃瓜沙拉 17 芥醬雞塊 雜菜 多穀意粉粒 水果	田園沙拉 18 洋薊燴豬肉 胡蘆瓜 糙米飯 水果	田園沙拉 19 蒜蓉香草雞胸肉 紅蘿蔔 多穀意粉粒 水果
鷹嘴豆甘藍菜沙拉 20 火雞肉餅, 茄汁 西蘭花紅蘿蔔 全麥螺旋粉 水果	田園沙拉 21 豬肉, 莫利醬 紅蘿蔔 糙米飯 水果	烤甜薯沙拉 22 香醋雞塊 燉菜 藜麥糙米飯 水果	西蘭花沙拉 23 焗火雞胸肉 薯蓉, 火雞汁, 紅莓醬 焗甜薯, 全麥餐包 水果	意粉沙拉 24 蜜糖焗三文魚 菠菜檸檬汁 焗薯, 豆角洋薊 水果	鷹嘴豆甘藍菜沙拉 25 牛肉醬 西蘭花 全麥螺旋粉 水果	藜麥沙拉 26 迷迭香雞塊, 蘑菇汁 小椰菜紅蘿蔔 全麥螺旋粉 水果
薄餅沙拉 27 惹味雞肉 椰菜花 糙米飯 水果	田園沙拉 28 牛肉火雞肉餅, 瑪連拿汁 椰菜花紅蘿蔔 全麥螺旋粉 水果	烤甜薯沙拉 29 鷹嘴豆燴豬肉 田園雜菜 糙米飯 水果	田園沙拉 30 蒜蓉香草雞胸肉 茄子蘑菇汁 田園雜菜, 全麥螺旋粉 水果			

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

請注意: 我們的菜單, 除了維生素D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!