

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 仆街，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會有改變。

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**

**水上公園耆英中心 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)
**布克 - 華盛頓 五份冰凍餐盒派發時間為星期三， 早上十點半至中午十二點	800 Presidio Ave
**卡斯楚耆英中心 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 (外賣或堂食提出接種疫苗證明)	110 Diamond St.
居里耆英中心 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)
**市中心耆英中心 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)
**博文社區中心 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)
**Project Open Hand 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)
**列治文耆英中心 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 rd Floor
**電報山鄰舍中心 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	660 Lombard St.
**訪谷區 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.

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 份低脂奶或生奶
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
Lunch Menu 午餐餐單

Kristi Friesen, 愛餐中心實習營養師

September 2022
九月二零二二年

全國食物安全意識月

食物安全
遊戲規則

(圖示： 由左至右， 由上至下)

保持清潔

進食或處理食物前， 清洗雙手， 用具及工作枱。

煮熟至正確溫度

用食物溫度計檢查煮熟的食物是否達到正確溫度： 雞肉是華氏165度， 碎牛肉是華氏160度。

注意時間

棄掉擺放在室溫多過兩小時的易腐爛食物； 如果溫度是華氏90度或超過， 不可多過一小時。

供應時的正確溫度

保持熱的食物在華氏140度或以上， 凍的食物在華氏40度或以下。



老年人得到食物中毒的風險更高，因為隨著年齡的增長，他們的免疫系統和器官無法像以前那一樣識別和清除有害的細菌。免疫系統較弱的年輕人也比健康成年人面臨更高的風險。了解你的風險度！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			沙拉 牛油果香草沙拉醬 香醋雞脾 紅椒汁 小麥粒飯 青豆 水果	生菜沙拉 烤蒜子沙拉醬 火雞胸肉 辣椒汁 墨西哥味糙米飯和青豆 茄子和番茄 水果	西蘭花和紅蘿蔔沙拉 煙熏三文魚 芥末汁 藜麥配朝鮮薊和帕爾馬干酪 香草蒜紅蘿蔔 水果	沙拉 奶油沙拉醬 雞胸肉 白腰豆汁 香草玉米粥 青豆 水果
沙拉 檸檬沙拉醬 白豆辣椒雞肉醬 糙米飯 蔬菜 水果	西蘭花和紅蘿蔔沙拉 羊芝士香草沙拉醬 雞胸肉 野米飯 粟米配蘑菇和青豆 水果	沙拉 紅酒醋沙拉醬 燉燒烤雞配菠蘿 蔬菜炒糙米飯 西蘭花 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 摩洛哥風味燉牛肉 糙米飯 西蘭花和椰菜花 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 雞脾 酸豆檸檬汁 糙米飯 朝鮮薊 水果	沙拉 烤蒜子沙拉醬 火雞肉肉餅 黑椒帕爾馬干酪汁 胡桃南瓜和羽衣甘藍藜麥 蔬菜 水果	薯仔沙拉 焗三文魚 鷹嘴豆豆泥 羅勒和烤蒜小麥飯 蔬菜 水果
粟米沙拉 雞胸肉 薑味燒烤汁 黃薑糙米飯 炒豆腐和毛豆 水果	沙拉 意大利沙拉醬 沙鍋雞和蔬菜 紅椒汁 全麥通粉 水果	沙拉 千島沙拉醬 焗三文魚 黑豆汁 菠蘿糙米飯 蔬菜 水果	碎蔬菜沙拉 燉豬肉和鷹嘴豆 西班牙味糙米飯 紅蘿蔔和青豆 水果	鷹嘴豆和羽衣甘藍沙拉 燉牛肉 胡桃南瓜和羽衣甘藍藜麥 蔬菜 水果	沙拉 檸檬沙拉醬 火雞胸肉 蘑菇香草汁 檸檬蒜野米飯 豌豆和紅蘿蔔 水果	沙拉 奶油沙拉醬 牛肉和火雞肉肉丸 番茄汁 全麥通粉 香草蒜紅蘿蔔 水果
沙拉 香醋沙拉醬 白魚魚餅 酸豆蒔蘿汁 藜麥配羊芝士和鷹嘴豆 抱子甘藍 水果	香蒜意粉沙拉 芥末豬扒 馬薩拉汁 糙米飯 紅蘿蔔和青豆 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 燉煙熏雞和扁豆 焗意粉配青豆 香草蒜紅蘿蔔 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 墨西哥風味辣雞腿肉 莎莎醬 糙米飯配青豆和番薯 辣青豆 水果	沙拉 意大利沙拉醬 燉火 全麥通粉 抱子甘藍和紅蘿蔔 水果	沙拉 蜜糖芥末沙拉醬 燉牛肉 全麥通粉 蔬菜 水果	沙拉 法式沙拉醬 地中海風味燉雞和菠菜 全麥通粉 辣香草紅蘿蔔 水果
通心粉沙拉 蒜香草雞胸肉 番茄汁 香草玉米粥 香草蒜紅蘿蔔 水果	沙拉 意大利沙拉醬 燉火雞肉 古巴風味黃飯 椰菜花 水果	沙拉 千島沙拉醬 焗三文魚 番茄橄欖汁 古巴風味黃飯 粟米 水果	烤蕃薯沙拉 雞胸肉 辣椒汁 全麥通粉 蔬菜 水果	薯仔和雞蛋沙拉 咖喱馬薩拉雞 比里亞尼糙米飯 蔬菜 水果		此菜單如有更改，恕不另行通知 每天供應牛奶

Community Nutrition Program 社區營養計畫

地址：七百三十號 仆街 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

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。

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！