

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。餐還包括牛奶和水果。有關領取任何問題，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。

**** 此餐室只提供服務予18-19歲的殘障人士**

** 水上公園耆英中心 熱午餐, 上午 11:30 至下午 12:30, 星期一至星期五	890 Beach St. (外賣或堂食)
** 卡斯楚耆英中心 熱午餐, 上午 11:30 至下午 12:30, 星期一至星期五	110 Diamond St. (外賣或堂食)
居里耆英中心 熱早餐, 上午 8:30 至上午 9:30, 每日 熱午餐, 上午 10:30 至下午 12:30, 每日	333 Turk St. (外賣或堂食)
** 市中心耆英中心 熱早餐, 上午 9:00 至上午 10:00, 每日 熱午餐, 上午 11:00 至中午 12:00, 每日	481 OFarrell St. (外賣或堂食)
** 博文社區中心 熱午餐, 上午 11:30 至下午 12:30, 星期一至星期五 此用餐中心每月第四個星期五休息	446 Randolph St. (外賣或堂食)
** Project Open Hand, AWD Site only 此用餐中心只限成年殘疾人士 熱午餐, 上午 10:30 至下午 12:30, 星期一至星期五	730 Polk St. (外賣或堂食)
** 列治文耆英中心 5 份冰凍餐盒派發時間為星期四, 早上 10:30 至中午 12:00	6221 Geary – 3 rd Floor
** 劍為犁 - 斯坦福 熱午餐, 上午 11:30 至下午 12:30, 每日	250 Kearny St. (外賣或堂食)
** 電報山鄰舍中心 熱午餐, 上午 11:30 至下午 12:30, 星期一至星期五	660 Lombard St. (外賣或堂食)
** 訪谷區社區中心 熱午餐, 上午 11:30 至下午 12:30, 每日	66 Raymond Ave. (外賣或堂食)

餐單內的營養比例以符合
2015年美國飲食指引而設計。

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* 每星期最少三
次 (250 微克)
3 安士 肉類或肉類製品
1-2 份 蔬菜
1 份 水果或果汁
1-2 份 穀類 (½ 為全穀類)
1 份 低脂奶或奶類製品
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

Lunch Menu 午餐餐單

September 2023 九月

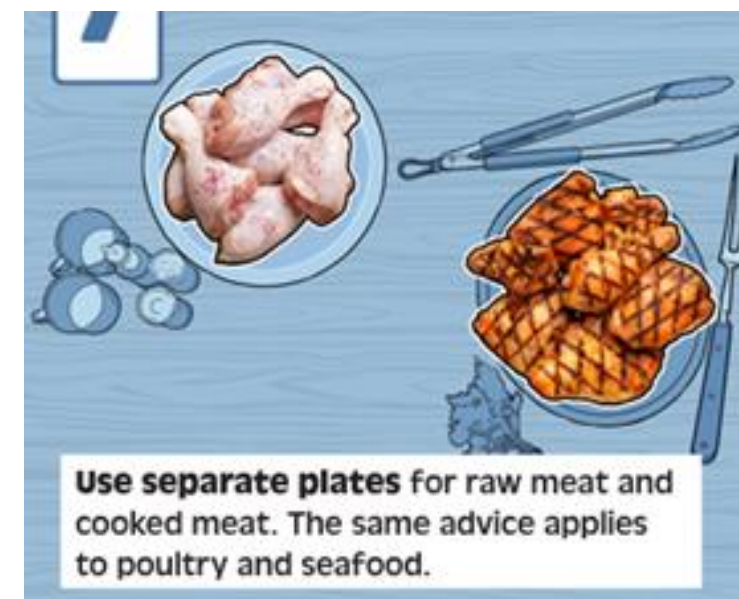
Kevin Liu, Registered Dietitian

食物安全認知月

食品安全是一個多方面的話題,在研究安全地製作家庭食品之前,讓我們首先談論一下背景。一般來說,嚴重的食源性疾病有可能在我們烹飪食物前,該食物已受到污染。你們在新聞中聽到的食品召回事件,有包括來自現代化複雜供應鏈的牛肉碎,菠菜和生菜等。我們慎防的應該是複雜且無法追蹤的供應鏈,而不是我們煮的隔夜食物。話雖如此,在家中我們可採取一些步驟來確保安全,特別是對於年紀較大或患有慢性疾病的人。

以下是安全地在家煮食的八項建議:

1. 購買回來的食品,即時分類存放在雪櫃或冰格內。
2. 通常,食物在烹飪或食用之前要先沖洗。
3. 在室溫下解凍生肉時,不要超過兩個小時,以防止食源性細菌滋生;最安全的方法是用雪櫃或微波爐解凍。
4. 使用一套器具和盤子來盛放生肉或蛋,並使用另一套器具和盤子來盛放煮熟的肉或蛋。
5. 剩餘的食物,要重新加熱至華氏165度或以上,才可食用。
6. 要小心處理在室溫下放置超過2小時的熟食。
7. 不要順手拋掉過了"最佳"日期的食物,因為這個日期表示的是最佳質量的儲存時間,而不是安全的儲存時間。
8. 如果不肯定食物是否變質,請相信你自己的感官和味覺(或找可信任的人),來聞或嚐一點食物,以判斷它是否可以食用。



處理好食品安全,可保護自己和他人!



Project Open Hand
meals with love

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			藜麥沙拉 火雞肉餅, 香草汁 蘿蔔薯蓉 田園雜菜 水果	三豆沙拉 焗三文魚 洋蔥 糙米飯 水果	田園沙拉 燴雞肉 小椰菜 全麥螺絲粉 水果
黑豆粟米沙拉 雞塊, 紅醬汁 椰菜花紅蘿蔔 藜麥粟米糰 水果	西蘭花紅蘿蔔沙拉 俄式牛肉 紅蘿蔔 雜穀米粒麵 水果	甜薯沙拉 焗三文魚, 蘑菇香草汁 西蘭花 糙米飯 水果	田園沙拉 惹味火雞 焗甜薯 糙米飯 水果	鷹嘴豆番茄黃瓜沙拉 芥醬雞塊 雜菜 雜穀米粒麵 水果	田園沙拉 燴洋蔥豬肉 冬南瓜 糙米飯 水果	田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉, 綠茄奶油汁 紅蘿蔔 雜穀米粒麵 水果
鷹嘴豆甘藍菜沙拉 火雞肉餅, 奶油番茄汁 西蘭花紅蘿蔔 全麥螺絲粉 水果	田園沙拉 香草豬肉 紅蘿蔔 糙米飯 水果	甜薯沙拉 雞塊 燉菜 藜麥糙米飯 水果	田園沙拉 火雞肉 小椰菜紅蘿蔔 全麥螺絲粉 水果	田園沙拉 蒜蓉香草三文魚 甜酸汁 薏米蔬菜 水果	鷹嘴豆甘藍菜沙拉 牛肉醬 西蘭花 全麥螺絲粉 水果	藜麥沙拉 迷迭香雞塊, 蘑菇汁 小椰菜紅蘿蔔 全麥螺絲粉 水果
塔可沙拉 惹味雞肉 椰菜花 糙米飯 水果	田園沙拉 火雞牛肉餅, 瑪連那汁 椰菜花紅蘿蔔 全麥螺絲粉 水果	甜薯沙拉 鷹嘴豆燴牛肉 田園雜菜 糙米飯 水果	田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉, 茄子蘑菇汁 田園雜菜 全麥螺絲粉 水果	塔博勒沙拉 焗鱈魚, 芥醬 番茄扁豆 水果	田園沙拉 芝士西蘭花雞肉 蔬菜根 全麥螺絲粉 水果	塔可沙拉 燴牛肉 紅蘿蔔 糙米飯 水果
粟米番茄沙拉 星洲咖喱豬肉 西蘭花 芝麻糙米飯 水果	藜麥沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 西蘭花紅蘿蔔 薯蓉 水果	西蘭花紅蘿蔔沙拉 薏米燴牛肉 青豆紅蘿蔔 水果	田園沙拉 火雞肉丸, 番茄汁 紅蘿蔔 水果	田園沙拉 焗鱈魚, 青咖喱 蔬菜根 糙米飯 水果	薯仔蛋沙拉 咖喱雞 青豆椒絲 香草麥米 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 1000 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.
- ✓ 感謝你為營養計劃提供的任何自願捐款. 捐款將用於營養計劃的運作. 無論是否捐款, 都不會影響你獲得的服務.
- ✓ 散發微笑!