

部分用餐中心提供外賣或堂食團體餐。
以下用餐中心訊息可能會有改變。

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 O'Farrell 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 (堂食)	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.
白玲嘉餐務中心 (Ruth Brinker Takeout Center) 外賣餐, 星期一至五 1:00 PM - 4:00 PM (冰凍餐(5份)包括牛奶和水果)	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.

****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。**

餐單內的營養比例以符合2020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 肉類或肉類製成品
1-2 份 蔬菜
1 份 水果或果汁
1-2 份 穀類 (½ 為全穀類)
1 份 低脂奶或奶類製成品
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
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Breakfast Menu 早餐餐單

Cecelia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

February 2025 二月

愛護你的心: 一年到頭對健康的承諾!

你是否知道心臟病是美國男性和女性死亡的主要原因? 一些風險因素包括高血壓, 膽固醇, 吸菸和糖尿病. 日常改變些少習慣可以幫助保護你的心臟並改善你的整體健康.



試試這些對心臟有益的選擇:

- 燕麥富含可溶性纖維, 有助於降低低密度脂蛋白膽固醇. 低密度脂蛋白膽固醇是心臟病的主要成因.
- 三文魚富含歐米伽-3 (omega-3) 脂肪酸, 可減少發炎並有助於降低三酸甘油酯.
- 水果和蔬菜富含維生素, 礦物質和抗氧化劑, 可維持健康的血壓並防止心臟細胞受損.
- 堅果是一種有益心臟健康的選擇, 提供蛋白質, 不飽和脂肪和纖維.
- 喝水! 水有助於維持適當的血液濃度, 使心臟更容易跳動. 它還支持健康的血壓, 並幫助排出多餘的鈉, 這些鈉會增加心臟負擔.

移動你的身體! 保持活躍可以讓你的心臟跳動強勁. 你不必跑馬拉松 -- 嘗試每天繞著街區散步或在客廳跳舞 10-15 分鐘. 每一點點都有幫助!

二月簡短提示:

- 檢查食品標籤上的鈉含量. 尋找每份鈉含量低於 140 毫克的食物. 例如, 如果你選擇罐裝湯, 請尋找標有“低鈉”的罐裝湯, 或檢查標籤以確保鈉含量為 140 毫克或更少.
- 少用牛油烹飪. 少少改變, 合理的!



請注意: 某些健康狀況可能要求你遵守液量限制. 如果你不確定是否應該遵守限制, 請諮詢你的醫療服務提供者.



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
餐單如有更改, 恕不另行通知. 每天供應牛奶.	visit us at www.openhand.org				炒蛋 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	羅勒烘蛋 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙
蛋白, 火雞肉腸 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 橙	火雞肉腸 番薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	玉桂葡萄乾燕麥片 炒蛋 薯粒 菠蘿	早餐炒糙米飯 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 焗番薯 糙米飯 橙	火雞肉腸 薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	炒蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	豆腐芝麻蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 菠蘿	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞肉腸 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 蘋果	炒蛋 焗薯配蔬菜 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	羅勒烘蛋 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙
蛋白, 火雞肉腸 薯粒 全麥英式鬆餅 瑪芝蓮, 果醬 橙	火雞肉腸 番薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	蔥炒蛋 早餐豆類蔬菜 糙米飯 葡萄乾	玉桂葡萄乾燕麥片 炒蛋 薯粒 菠蘿	早餐炒糙米飯 番薯粒 蘋果	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞肉腸 早餐薯仔 葡萄乾	火雞肉腸蛋餅 早餐薯仔 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾
番茄炒蛋 焗番薯 糙米飯 橙	火雞肉腸 薯粒 藍莓焗燕麥片 橙	炒蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 葡萄乾	豆腐芝麻蛋 番薯粒 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 菠蘿	玉桂葡萄乾燕麥片 火雞肉腸 全麥包 瑪芝蓮, 果醬 蘋果		

請注意: 我們的菜單, 除了維生素 D 和鎂之外, 達到所有目標營養素的三分一膳食攝取量。
Project Open Hand 營養師會提供有關如何確保你達到日常維生素 D 和鎂需求的營養教育。

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 Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

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!