

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。

<b>水上公園長者中心 (Aquatic Park)</b> 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	890 Beach St.
<b>卡斯楚長者中心 (Castro Senior Center)</b> 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	110 Diamond St.
<b>**居里長者中心 (Curry Senior Center)</b> 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.
<b>市中心長者中心 (Downtown Senior Center)</b> 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.
<b>列治文長者中心 (Richmond Senior Center)</b> 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (堂食)	6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor
<b>白玲嘉食堂 (Ruth Brinker Meal Site)</b> 熱午餐, 星期一至五 10:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	730 Polk St.
<b>白玲嘉餐務中心 (Ruth Brinker Takeout Center)</b> 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.
<b>斯坦福 (Swords To Plowshares - Stanford)</b> 熱午餐, 每日 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	250 Kearny St.
<b>電報山鄰舍中心 (Telegraph Hill Neighborhood Center)</b> 熱午餐, 星期一至五 11:30 AM - 12:30 PM (外賣或堂食)	660 Lombard St.
<b>訪谷區社區中心 (Visitacion Valley)</b> 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

### Lunch Menu 午餐餐單

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 <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>				田園沙拉 <b>1</b> 白豆雅枝竹燴豬肉 番薯蓉 全麥包 橙	田園沙拉 <b>2</b> 蒜蓉薑汁雞胸肉 甜酸汁 蔬菜炒糙米飯 葡萄乾
田園沙拉 <b>3</b> 惹味牛肉 糙米飯 西蘭花椰菜花 橙	薄餅沙拉 <b>4</b> 雞塊, 莎莎醬 糙米飯 番薯 葡萄乾	凱撒沙拉 <b>5</b> 惹味白豆豬肉 藜麥糙米飯 番薯 蘋果	鷹嘴豆番薯沙拉 <b>6</b> 焗三文魚, 菠菜香草汁 全麥螺絲粉 西蘭花 菠蘿	大麥沙拉 <b>7</b> 火雞肉餅, 茄子磨菇汁 薯蓉 青豆紅蘿蔔 蘋果	希臘麵條沙拉 <b>8</b> 番茄香草雞肉 粟米糰 田園雜菜 橙	西蘭花紅蘿蔔沙拉 <b>9</b> 蒜蓉雞胸肉, 羅勒汁 大麥蘑菇 番薯 葡萄乾
田園沙拉 <b>10</b> 俄式牛肉 全麥螺絲粉 西蘭花 橙	凱撒沙拉 <b>11</b> 乳酪香草雞肉 糙米飯 燴豆菠菜 葡萄乾	藜麥沙拉 <b>12</b> 莫利豬肉 歐洲蘿蔔蓉 西蘭花 蘋果	田園沙拉 <b>13</b> 焗三文魚 橙豆腐毛豆 糙米飯, 小椰菜 菠蘿	豆甘藍菜沙律 <b>14</b> 火雞肉 全麥螺絲粉 西蘭花 蘋果	薯仔蛋沙拉 <b>15</b> 燴雞肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	通粉沙拉 <b>16</b> 蒜蓉雞胸肉, 蘑菇汁 薯蓉 小椰菜 葡萄乾
烤蔬菜沙拉 <b>17</b> 番茄黃瓜沙拉 炸豆餅, 青瓜乳酪汁 口袋包 菠蘿	雜菜沙拉 <b>18</b> 芥醬雞塊 糙米飯 燴蔬菜 葡萄乾	三豆沙拉 <b>19</b> 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 蘋果	田園沙拉 <b>20</b> 焗鱈魚, 葡汁 香草小麥 卡布里雜菜 菠蘿	薯仔蛋沙拉 <b>21</b> 辣椒牛肉火雞肉餅 紅莫利醬 藜麥糙米飯, 田園雜菜 蘋果	田園沙拉 <b>22</b> 大麥燴豬肉 紅蘿蔔 橙	紅莓蘋果沙拉 <b>23</b> 香醋雞胸肉, 西蘭 花汁 全麥螺絲粉 紅蘿蔔 葡萄乾
香葉椰菜絲沙拉 <b>24</b> 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	藜麥鷹嘴豆沙拉 <b>25</b> 雞塊, 辣椒汁 番薯蓉 西蘭花 葡萄乾	田園沙拉 <b>26</b> 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 蘋果	大麥沙拉 <b>27</b> 焗三文魚 歐洲蘿蔔蓉 雅枝竹燴菠菜 菠蘿	田園沙拉 <b>28</b> 豬肉火雞肉餅, 綠咖喱 藜麥糙米飯 紅蘿蔔, 根莖蔬菜 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!