

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

### Breakfast Menu 早餐餐單

Angela Y. Slagle, Nutrition Assistant at Project Open Hand

# January 2025 一月

## 水: 生命必需品

每天你都會透過尿液, 排便, 出汗和呼吸失去水份. 由於體液不足, 發燒, 嘔吐, 腹瀉和某些藥物, 失水量可能會增加.

你必須不斷補充身體的水份供應. 你的身體會透過讓你感到口乾, 口渴來告訴你要喝水. 有時你得到混亂的訊號 -- 你以為自己餓了, 但實際上你很渴. 隨著年齡的增長, 你可能會整天忘記喝水, 而你不會感到口渴 -- 口渴感會減弱. 當失水量大於攝取量時, 你的身體就會脫水.

脫水會影響你的整個身體. 它會讓你感到頭痛, 疲倦, 虛弱, 頭暈, 煩躁, 困惑, 並引起消化問題. 它還可能導致便秘, 腎結石和泌尿道感染.

你每天應該喝多少水? 這是一個簡單的問題, 但不容易答. 普遍接受的觀念是每天八杯 -- 八安士的水. 這可能適合某些人, 但不是每個人都適合的建議. 成人飲水量的建議取決於性別, 年齡和活動量. 根據營養與飲食學會(Academy of Nutrition and Dietetics)的數據, 男性的最佳目標是十三杯, 女性的目標是九杯. 食物也有助於你的水攝取量. 富含蔬菜和水果的飲食可滿足你體液需求的 20%.

### 每天多喝水的提示:

- 每天起牀後先喝一杯水 -- 然後再喝咖啡或茶.
- 無論你去哪裡, 都隨身帶一個可補充水的瓶.
- 為自己設定目標 -- 記錄你的進度.
- 淨開水可能有點乏味. 可加入檸檬, 青檸或其他水果來調味.
- 用水代替含糖飲料, 以避免空有熱量.



請注意: 某些健康狀況可能要求你限制喝水. 如果你不確定是否應該遵守限制, 請諮詢您的醫生.



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>	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 火雞薯粒 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 火雞薯粒 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 火雞薯粒 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!