

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><br>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><br>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><br>熱早餐, 每日 8:30 AM - 9:30 AM<br>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><br>熱早餐, 每日 9:00 AM - 10:00 AM<br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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

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.<br>每天供應牛奶.                    | visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a> | 凱撒沙拉 <b>1</b><br>惹味白豆豬肉<br>藜麥糙米飯<br>番薯<br>蘋果   | 鷹嘴豆番薯沙拉 <b>2</b><br>焗三文魚, 菠菜香草汁<br>全麥螺絲粉<br>西蘭花<br>菠蘿 | 大麥沙拉 <b>3</b><br>火雞肉餅, 茄子磨菇汁<br>薯蓉<br>青豆紅蘿蔔<br>蘋果        | 希臘麵條沙拉 <b>4</b><br>番茄香草雞肉<br>粟米糰<br>田園雜菜<br>橙 | 西蘭花紅蘿蔔沙拉 <b>5</b><br>蒜蓉雞胸肉, 羅勒汁<br>大麥蘑菇<br>番薯<br>葡萄乾   |
| 田園沙拉 <b>6</b><br>俄式牛肉<br>全麥螺絲粉<br>西蘭花<br>橙    | 凱撒沙拉 <b>7</b><br>乳酪香草雞肉<br>糙米飯<br>燴豆菠菜<br>葡萄乾                      | 藜麥沙拉 <b>8</b><br>莫利豬肉<br>歐洲蘿蔔蓉<br>西蘭花<br>蘋果    | 田園沙拉 <b>9</b><br>焗三文魚, 橙豆腐毛豆<br>糙米飯<br>小椰菜<br>菠蘿      | 豆甘藍菜沙律 <b>10</b><br>火雞肉<br>全麥螺絲粉<br>西蘭花<br>蘋果            | 薯仔蛋沙拉 <b>11</b><br>燴雞肉<br>糙米飯<br>紅蘿蔔<br>橙     | 通粉沙拉 <b>12</b><br>蒜蓉雞胸肉, 蘑菇汁<br>薯蓉<br>小椰菜<br>葡萄乾       |
| 西蘭花紅蘿蔔沙拉 <b>13</b><br>大麥燴牛肉<br>番薯<br>橙        | 雜菜沙拉 <b>14</b><br>芥醬雞塊<br>糙米飯<br>燴蔬菜<br>葡萄乾                        | 三豆沙拉 <b>15</b><br>西蘭花芝士燴雞肉<br>全麥螺絲粉<br>蘋果      | 田園沙拉 <b>16</b><br>焗鱈魚, 葡汁<br>香草小麥<br>卡布里雜菜<br>菠蘿      | 薯仔蛋沙拉 <b>17</b><br>辣椒牛肉火雞肉餅<br>紅莫利醬<br>藜麥糙米飯, 田園雜菜<br>蘋果 | 田園沙拉 <b>18</b><br>大麥燴猪肉<br>紅蘿蔔<br>橙           | 紅莓蘋果沙拉 <b>19</b><br>香醋雞胸肉, 西蘭花汁<br>全麥螺絲粉<br>紅蘿蔔<br>葡萄乾 |
| 香葉椰菜絲沙拉 <b>20</b><br>比利亞牛肉<br>糙米飯<br>紅蘿蔔<br>橙 | 藜麥鷹嘴豆沙拉 <b>21</b><br>雞塊, 辣椒汁<br>番薯蓉<br>西蘭花<br>葡萄乾                  | 田園沙拉 <b>22</b><br>鷹嘴豆燴猪肉<br>藜麥糙米飯<br>椰菜花<br>蘋果 | 大麥沙拉 <b>23</b><br>焗三文魚<br>歐洲蘿蔔蓉<br>雅枝竹燴菠菜<br>菠蘿       | 田園沙拉 <b>24</b><br>火雞肉餅, 綠咖喱<br>藜麥糙米飯<br>紅蘿蔔, 根莖蔬菜<br>蘋果  | 薄餅沙拉 <b>25</b><br>墨西哥雞絲<br>糙米飯<br>田園蔬菜<br>橙   | 田園沙拉 <b>26</b><br>乳酪香草雞胸肉<br>番茄醬<br>大麥蔬菜<br>葡萄乾        |
| 通粉沙拉 <b>27</b><br>西蘭花牛肉<br>糙米飯<br>紅蘿蔔<br>橙    | 大麥沙拉 <b>28</b><br>孜然雞塊, 咖喱汁<br>歐洲蘿蔔蓉薯蓉<br>卡布里雜菜<br>葡萄乾             | 田園沙拉 <b>29</b><br>扁豆燴雞肉<br>全麥螺絲粉<br>雜菜<br>蘋果   | 粟米番茄沙拉 <b>30</b><br>焗鱈魚, 青醬<br>糙米飯<br>燴扁豆番茄<br>菠蘿     | 薯仔蛋沙拉 <b>31</b><br>牛肉火雞肉醬<br>全麥通粉<br>西蘭花<br>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!