

部分用餐中心提供外賣或堂食團體餐。
以下用餐中心信息可能會有改變。

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
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 November 2024 十一月

Kayla Kamen, Registered Dietitian at Project Open Hand

糖尿病宣傳月



管理糖尿病就像騎獨輪車, 在繩上雜耍. 雖然聽起來不可能做到, 但可以透過實踐, 獲取資源和支援來完成. 它還需要與你的醫療團隊持續溝通, 以確保驗身報告的數值在正常範圍內, 並避免進一步的併發症.

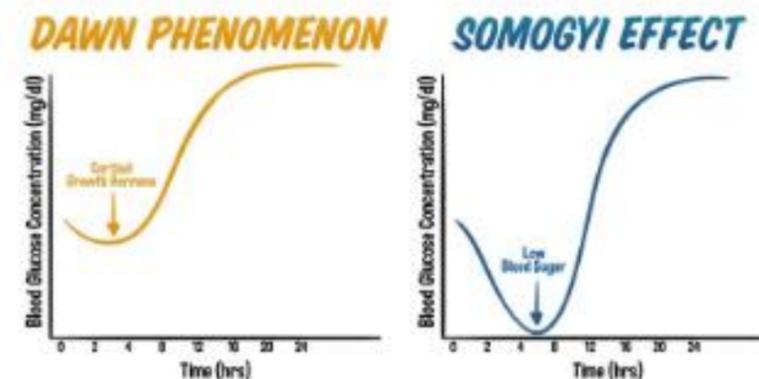
管理糖尿病的關鍵是保持對血糖的控制. 除了藥物外, 糖尿病患者還可以透過飲食和生活方式來控制血糖.

由下列的提示開始:

- 限制含糖, 濃縮的甜食 (果汁, 蛋糕, 曲奇餅乾等)
- 將水果和甜食與纖維, 脂肪或蛋白質搭配, 以減緩消化和葡萄糖的吸收 (即水果+堅果)
- 選擇全穀物而不是精製穀物 (全麥麵包, 糙米)
- 每隔數小時吃一次, 以保持血糖水平一致
- 每日恒常運動

黎明現象 (Dawn Phenomenon) 是指清晨出現的高血糖現象. 為了幫助減少黎明現象的發生, 可嘗試在睡前限制碳水化合物含量高的食物. 吃富含蛋白質的食物並在晚餐後進行輕微的運動, 例如在附近散步.

同樣, 梭莫基效應 (Somogyi Effect) 是指晚上出現低血糖. 隨後通常會在早晨出現高血糖時段. 意思是, 血糖會因低血糖期間釋放的荷爾蒙而升高. 為了幫助處理這個問題, 建議在睡前減少碳水化合物的攝取.



想了解更多有關管理糖尿病的
資訊嗎? 請造訪

<https://diabetes.org/>



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			通粉沙拉 1 惹味火雞 糙米飯 西蘭花 蕉	田園沙拉 2 蘑菇燴雞 粟米糰 冬南瓜 橙	鷹嘴豆甘藍菜沙拉 3 蒜蓉香草雞胸肉, 番茄汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 雜果粒
西蘭花紅蘿蔔沙拉 4 大麥燴牛肉 番薯 橙	雜菜沙拉 5 芥醬雞塊 糙米飯 燴蔬菜 蘋果蓉	三豆沙拉 6 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 蕉	田園沙拉 7 焗鱈魚, 葡汁 香草小麥 橙	薯仔蛋沙拉 8 辣椒牛肉火雞肉餅 紅莫利醬 藜麥糙米飯, 田園雜菜 蕉	田園沙拉 9 大麥燴豬肉 紅蘿蔔 橙	西蘭花紅蘿蔔沙拉 10 香醋雞胸肉, 白醬 全麥螺絲粉 根莖蔬菜 雜果粒
田園沙拉 11 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	藜麥鷹嘴豆沙拉 12 雞塊, 番茄醬 全麥螺絲粉 田園蔬菜 蘋果蓉	田園沙拉 13 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 蕉	田園沙拉 14 蒜蓉香草三文魚 全麥螺絲粉 雅枝竹菠菜 橙	粟米番茄沙拉 15 火雞肉餅, 綠咖喱 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉	薄餅沙拉 16 墨西哥雞絲 糙米飯 田園蔬菜 橙	田園沙拉 17 蒜蓉香草雞胸肉 番茄醬 大麥蔬菜 雜果粒
通粉沙拉 18 燴牛肉 糙米飯 西蘭花 橙	田園沙拉 19 孜然雞塊, 咖喱汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果蓉	大麥沙拉 20 扁豆燴雞肉 蘿蔔番薯蓉 田園蔬菜 蕉	田園沙拉 21 焗鱈魚, 芥末醬 糙米飯 扁豆番茄 橙	番薯沙拉 22 燴火雞 粟米糰 西蘭花 蕉	田園沙拉 23 白豆雅枝竹燴豬肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	鷹嘴豆藜麥沙拉 24 蒜蓉香草雞胸肉 蘑菇汁 蘿蔔番薯蓉 雜果
田園沙拉 25 扁豆牛肉 全麥螺絲粉 田園蔬菜 橙	薄餅沙拉 26 雞塊, 莎莎醬 糙米飯 番薯 蘋果蓉	青醬麵條沙拉 27 蜜糖蒜蓉三文魚 菠菜檸檬汁 焗薯, 豆角雅枝竹 蕉, 蘋果批	西蘭花紅蘿蔔沙拉 28 焗火雞胸肉配醬汁 全麥包 薯仔番薯蓉 橙, 南瓜批	田園沙拉 29 火雞肉餅, 茄子蘑菇汁 香草小麥 青豆紅蘿蔔 蕉	希臘麵條沙拉 30 番茄燴雞 粟米糰 田園蔬菜 橙	

感恩節快樂!

感恩節快樂!

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 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!