

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.
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 (Visitation 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

Ryan Farquhar, Registered Dietitian at Project Open Hand

October 2024 十月

利用農產品的所有部份: 省錢, 停止浪費

廚房中最迫切的問題之一是食物浪費, 因每年約有 1200 億磅食物被浪費. 本月, Project Open Hand 的營養團隊希望分享一些減少食物浪費和節省雜糧錢的技巧!

經濟效益

使用農產品的所有部份可以節省成本, 因為使用每個部份可以減少購買額外食材的需要. 例如, 經常被丟棄的甜菜葉可以用來炒或添加到湯和沙拉中. 同樣, 紅蘿蔔頭可以用來製作義大利麵香蒜醬的基本材料. 充份利用農產品的每個部份, 你可以進一步擴大雜糧預算.

烹飪創意

透過使用農產品的所有部份, 你可以嘗試新的食譜. 例如, 馬鈴薯皮可以變成脆片, 過熟的水果可以烤成美味的麵包或鬆餅. 這種做法不僅有助於減少浪費, 還可以讓你利用可能會丟棄的物品嘗試新事物. 探索包含蔬菜中不常用部份的食譜可能是一項有趣且值得的體驗.

營養價值

我們丟棄的一些農產品部份也富含營養. 甜菜葉富含維他命 A, C 和 K, 以及鈣和鐵等礦物質. 同樣, 椰菜花葉富含纖維和抗氧化劑. 將這些部份添加到我們的飲食中, 我們可以增強營養並充份利用我們購買的食物.

減少浪費的實用技巧

- 規劃膳食: 利用農產品的各個部份建立每週膳食計劃. 例如, 計劃使用蔥葉添加在麵條上以獲得溫和的蔥味, 同時將蔥球莖添加到其他需要更濃味的菜餚中, 例如炒菜.
- 儲存方法: 確保將物品適當存放在冰箱或操作枱, 以防止過度成熟. 過於成熟的食物可以冷凍來保存. 你也可以將蔬菜或肉類殘渣存放在冰箱中, 直到足夠用來做清湯或其他湯類.
- 食譜研究: 尋找旨在使用蔬菜殘渣或不太常見的農產品部份的食譜. 例如, 如果你想要更濃郁的香蕉味, 你也可以在香蕉麵包中使用熟透的香蕉皮.
- 堆肥: 如果你無法使用農產品的所有部份, 可考慮將這些物品放入堆肥箱中, 以便將食物用於製造更好的土壤以種植更多食物.

採取這些做法, 你可以對減少食物浪費產生重大影響!



如果你今年萬聖節要雕刻南瓜, 請嘗試用南瓜籽烹飪!



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
	雜菜沙拉 芥醬雞塊 糙米飯 燴蔬菜 蘋果蓉 1	三豆沙拉 西蘭花芝士燴雞肉 全麥螺絲粉 蕉 2	田園沙拉 焗鱈魚, 葡汁 香草小麥 橙 3	薯仔蛋沙拉 辣椒牛肉火雞肉餅 紅莫利醬 藜麥糙米飯, 田園雜菜 蕉 4	田園沙拉 大麥燴豬肉 紅蘿蔔 橙 5	西蘭花紅蘿蔔沙拉 香醋雞胸肉, 白醬 全麥螺絲粉 根莖蔬菜 雜果粒 6
田園沙拉 比利亞牛肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙 7	藜麥鷹嘴豆沙拉 雞塊, 番茄醬 全麥螺絲粉 田園蔬菜 蘋果蓉 8	田園沙拉 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 蕉 9	田園沙拉 蒜蓉香草三文魚 全麥螺絲粉 雅枝竹菠菜 橙 10	粟米番茄沙拉 火雞肉餅, 綠咖喱 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉 11	薄餅沙拉 墨西哥雞絲 糙米飯 田園蔬菜 橙 12	田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 番茄醬 大麥蔬菜 雜果粒 13
通粉沙拉 燴牛肉 糙米飯 西蘭花 橙 14	田園沙拉 孜然雞塊, 咖喱汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果蓉 15	大麥沙拉 扁豆燴雞肉 蘿蔔番薯蓉 田園蔬菜 蕉 16	田園沙拉 焗鱈魚, 芥末醬 糙米飯 扁豆番茄 橙 17	番薯沙拉 燻火雞 粟米糰 西蘭花 蕉 18	田園沙拉 白豆雅枝竹燴豬肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙 19	鷹嘴豆藜麥沙拉 蒜蓉香草雞胸肉 蘑菇汁 蘿蔔番薯蓉 雜果 20
田園沙拉 扁豆牛肉 全麥螺絲粉 田園蔬菜 橙 21	薄餅沙拉 雞塊, 莎莎醬 糙米飯 番薯 蘋果蓉 22	田園沙拉 惹味豬肉 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉 23	鷹嘴豆番薯沙拉 焗三文魚, 紅椒汁 全麥螺絲粉 西蘭花 橙 24	田園沙拉 火雞肉餅, 茄子蘑菇汁 香草小麥 青豆紅蘿蔔 蕉 25	希臘麵條沙拉 番茄燴雞 粟米糰 田園蔬菜 橙 26	田園沙拉 蒜蓉香草雞胸肉, 羅勒汁 大麥蘑菇 卡布里蔬菜 雜果粒 27
田園沙拉 俄式牛肉 全麥螺絲粉 西蘭花 橙 28	田園沙拉 焗雞塊 糙米飯 白豆菠菜 蘋果蓉 29	番薯沙拉 黑豆豬肉 藜麥 西蘭花 蕉 30	紅莓菠菜沙拉 焗鱈魚, 巴西椰汁 糙米飯 焗薯配蔬菜 皺皮瓜 <i>萬聖節快樂!</i> 31		visit us at www.openhand.org	餐單如有更改, 恕不另行通知。 每天供應牛奶。

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!