

冠狀病毒服務更新資訊：以下列出用餐地點提供外賣或堂食。有些地點每週開放一次以分發冰凍包裝餐來鼓勵在家居隔離。

客戶可以在星期一至星期五下午一點至四點到Polk街730號地下領取一星期的冰凍餐(5份)。餐選包括牛奶和水果。有關領取任何問題，請在下午一點至四點領取餐時段致電415-447-2379。

以下用餐中心信息可能有改變。

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 (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 (1/2 為全穀類)
1 份 低脂肪或奶類製成品
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
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Breakfast Menu 早餐餐單 September 2024 九月

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

食物安全認知月

根據疾病預防控制中心(CDC)的數據, 每年有六分之一的美國人因為食了污染的食物而生病。



任何人都有機會食物中毒, 但某些人更有可能生病和病情更嚴重。老年人的風險更高, 因為隨着年齡的增長, 他們的免疫系統比較更難抵抗感染。

如何保證食物安全?

清潔雙手, 在準備食物之前和進食之前, 用熱水和肥皂洗手最少二十秒。檯面和餐具每次使用後要清潔。

分開生肉和未煮熟的食物與即食食品, 以減少類似生雞肉和煮熟的糙米飯等細菌交叉污染的風險。

煮熟食物至足夠高的溫度以殺死可能存在的細菌。使用溫度計確保食物內部已達到安全溫度。

冷藏食物以防止細菌生長。細菌在室溫下能夠快速生長, 因此將新鮮食物存放在冰箱中以限制這種風險。

在 Project Open Hand 用餐中心, 我們採取一切預防措施來確保食物安全, 免受污染。使用這些準則也可助保護你家中的食物!

要了解有關食物安全的更多信息, 請訪問 www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling





SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

PROJECT OPEN HAND 社區營養計劃 早餐餐單 SEPTEMBER 2024 九月 補養和從事我們的社區向病患者和長者提供營養愛心餐

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					椒肉卷餅 1 早餐豆煮粟米 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 雜果粒
炒蛋 2 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉 <i>勞動節快樂!</i>	香蕉焗燕麥片 3 火雞肉腸 番薯粒 蘋果蓉	炒蛋 4 番薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	藍莓焗燕麥片 5 早餐薯粒 橙	炒蛋 6 番薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	玉桂提子燕麥片 7 火雞肉腸 早餐薯仔 橙	火雞肉腸蛋餅 8 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 雜果粒
西南部炒蛋, 莎莎醬 9 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	早餐蛋餅 10 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蘋果蓉	炒蛋 11 番薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	羅勒蛋捲 12 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	玉桂提子燕麥片 13 火雞薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	炒蛋 14 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	椒肉卷餅 15 早餐豆煮粟米 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 雜果粒
炒蛋 16 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	香蕉焗燕麥片 17 火雞肉腸 番薯粒 蘋果蓉	炒蛋 18 番薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	藍莓焗燕麥片 19 早餐薯粒 橙	炒蛋 20 番薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	玉桂提子燕麥片 21 火雞肉腸 早餐薯仔 橙	火雞肉腸蛋餅 22 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 雜果粒
西南部炒蛋, 莎莎醬 23 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	早餐蛋餅 24 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蘋果蓉	炒蛋 25 番薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	羅勒蛋捲 26 薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	玉桂提子燕麥片 27 火雞薯粒 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	炒蛋 28 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 橙	椒肉卷餅 29 早餐豆煮粟米 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 雜果粒
炒蛋 30 早餐薯仔 全麥包, 瑪芝蓮, 果醬 蕉	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!