

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

Lunch Menu 午餐餐單

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 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					西蘭花紅蘿蔔沙拉 1 香醋雞胸肉, 白醬 全麥螺絲粉 根莖蔬菜 雜果粒
香菜椰菜絲沙拉 2 四川西蘭花牛肉 蔬菜炒糙米飯 雜果沙拉 <i>勞動節快樂!</i>	藜麥鷹嘴豆沙拉 3 雞塊, 番茄醬 全麥螺絲粉 田園蔬菜 蘋果蓉	田園沙拉 4 鷹嘴豆燴豬肉 藜麥糙米飯 椰菜花 蕉	田園沙拉 5 蒜蓉香草三文魚 全麥螺絲粉 雅枝竹菠菜 橙	粟米番茄沙拉 6 火雞肉餅, 綠咖喱 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉	薄餅沙拉 7 墨西哥雞絲 糙米飯 田園蔬菜 橙	田園沙拉 8 蒜蓉香草雞胸肉 番茄醬 大麥蔬菜 雜果粒
通粉沙拉 9 燴牛肉 糙米飯 西蘭花 橙	田園沙拉 10 孜然雞塊, 咖喱汁 藜麥糙米飯 紅蘿蔔 蘋果蓉	大麥沙拉 11 扁豆燴雞肉 蘿蔔番薯蓉 田園蔬菜 蕉	田園沙拉 12 焗鱈魚, 芥末醬 糙米飯 扁豆番茄 橙	番薯沙拉 13 燴火雞 粟米糰 西蘭花 蕉	田園沙拉 14 白豆雅枝竹燴豬肉 糙米飯 紅蘿蔔 橙	鷹嘴豆藜麥沙拉 15 蒜蓉香草雞胸肉 蘑菇汁 蘿蔔番薯蓉 雜果
田園沙拉 16 扁豆牛肉 全麥螺絲粉 田園蔬菜 橙	薄餅沙拉 17 雞塊, 莎莎醬 糙米飯 番薯 蘋果蓉	田園沙拉 18 惹味豬肉 藜麥糙米飯 根莖蔬菜 蕉	鷹嘴豆番薯沙拉 19 焗三文魚, 紅椒汁 全麥螺絲粉 西蘭花 橙	田園沙拉 20 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 21 番茄燴雞 粟米糰 田園蔬菜 橙	田園沙拉 22 蒜蓉香草雞胸肉, 羅勒汁 大麥蘑菇 卡布里蔬菜 雜果粒
田園沙拉 23 俄式牛肉 全麥螺絲粉 西蘭花 橙	田園沙拉 24 焗雞塊 糙米飯 白豆菠菜 蘋果蓉	番薯沙拉 25 黑豆豬肉 藜麥 西蘭花 蕉	田園沙拉 26 焗三文魚 藜麥粟米糰 燴蔬菜 橙	通粉沙拉 27 惹味火雞 糙米飯 西蘭花 蕉	田園沙拉 28 蘑菇燴雞 粟米糰 冬南瓜 橙	鷹嘴豆甘藍菜沙拉 29 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 30 大麥燴牛肉 番薯 橙	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!