

## 營養專欄

### 長者活動中心 君子樓

開放時間上午8時 - 下午1時半

星期三及星期五提供早餐服務，時間為上午8時至10時。中心日常活動包括太極班、國畫班、書法班等。詳情請致電617-423-7560，向林先生查詢。



### 康樂樓

開放時間上午9時半 - 下午2時半

歡迎參加本中心在10月5日下午1時舉辦的長者醫療保險講座。中心日常活動包括社交舞班、英文班、歌唱班等。詳情請致電617-936-3966，向陳太查詢。



### 白禮頓樓

開放時間上午9時 - 下午1時半

本中心在10月3日慶祝中秋節，時間為下午12時15分至12時45分，歡迎各位參加。此外，中心在每月第二個星期五舉辦生日派對，歡迎大家一同慶祝。中心日常活動包括太極班、英文班、歌唱班等。詳情請致電617-789-4289，向司徒小姐查詢。



欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

## 堂食地點

### Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West  
Boston, MA 02116  
電話: (617) 423-7560  
傳真: (617) 423-0502

### Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street  
Boston, MA 02111  
電話: (617) 936-3966  
傳真: (857) 350-4621

### Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street  
Brighton, MA 02135  
電話: (617) 789-4289  
傳真: (617) 789-5623



## 服務範圍

波士頓

詳情請電：617-623-7560

網頁：www.gbcbgac.org

語言：

廣東話，國語，台山話，  
越南話，英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center  
Nutrition Program

# 每月菜單

## 2017年

## 十月

## 中華耆英會 營養計劃



# 2017年 十月

# 每月菜單

■ 本月推介

星號(\*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

## 食物安全守則：

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱20-30分鐘

\*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
2	鈉含量	3	鈉含量	4	鈉含量	5	鈉含量	6	鈉含量
<b>錦繡魚片</b>	304mg	<b>蕃茄肉片</b>	419mg	<b>麻婆豆腐</b>	134mg	<b>鹽焗雞翼</b>	493mg	<b>紅燒排骨</b>	215mg
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 435mg		豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 550mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 270mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 629mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 351mg	
總熱量：474 kcal		總熱量：577 kcal		總熱量：693 kcal		總熱量：609 kcal		總熱量：643 kcal	
9		10 高鹽日		11		12		13	
<b>假日</b>		<b>蒸餃子</b>	968*	<b>家常素菜</b>	145mg	<b>香橙骨</b>	157mg	<b>醬油雞翼</b>	235mg
		豆奶 120mg 總含量 1088mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 281mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 293mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 371mg	
總熱量：467 kcal		總熱量：494 kcal		總熱量：656 kcal		總熱量：612 kcal			
16		17		18		19		20	
<b>時菜蝦球</b>	622*	<b>冬菇雞塊</b>	439mg	<b>京都排骨</b>	199mg	<b>豆板魚片</b>	350mg	<b>榨菜肉片</b>	509*
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 753mg		豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 570mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 335mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 486mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 645mg	
總熱量：506 kcal		總熱量：846 kcal		總熱量：672 kcal		總熱量：472 kcal		總熱量：572 kcal	
23		24		25		26		27	
<b>老少咸宜</b>	134mg	<b>肉絲茄子</b>	160mg	<b>沙茶魚片</b>	(N/A)	<b>栗子燜雞</b>	216mg	<b>香菇豆腐</b>	(N/A)
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 265mg		豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 291mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 352mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	
總熱量：491 kcal		總熱量：520 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：584 kcal		暫無數據，敬請原諒	
30		31							
<b>南瓜排骨</b>	560*	<b>雲耳蝦仁</b>	237mg						
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 691mg		豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 368mg							
總熱量：731 kcal		總熱量：491 kcal							

為確保長者的健康，此餐單是依據「無添加鹽」飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。

**備註：**餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。

