

## 營養專欄

### 醬汁中的鈉含量

許多常見的亞洲調味料的鈉含量都很高。美國心臟協會建議每天攝入少於2,300mg的鈉或大約1茶匙鹽，以預防高血壓和心臟病。如果您已經患有高血壓或心臟病，則建議您更少攝入鈉。當您在烹飪食物時添加了多少調味醬，盡量避免鈉含量很高的調料。

 雞粉 2430 毫克鈉 106% 每日需求	 魚露 1800 毫克鈉 78% 每日需求
--	---

**鈉含量很高**

 豉油 1030 毫克鈉 45% 每日需求	 蠔油 980 毫克鈉 43% 每日需求	 柱侯醬 930 毫克鈉 40% 每日需求
--	---	--

**鈉含量適中**

 海鮮醬 545 毫克鈉 24% 每日需求
---

**高鈉**

本篇文章由營養實習生Carmen Yuen撰寫。  
如有疑問，請致電丁姑娘。  
電話：617-357-0226分機201。

## 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](http://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

2020年  
九月

中華耆英會  
營養計劃



# 2020年 九月

# 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10-20分鐘。加熱勿要超多30分鐘。

現美國的肉供應出現了短缺，特別是豬肉和雞肉。所以我們現在的菜單上的豬肉雞肉可能會根據我們的供貨而改變。感謝大家的理解和支持！

\*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	
		<b>1</b>	納含量	<b>2</b>	納含量	<b>3</b>	納含量	<b>4</b>	納含量
		<b>紅燒魚排</b>	349mg	<b>椒鹽雞翼</b>	493mg	<b>蒜子大蝦</b>	380mg	<b>蒸排骨</b>	164mg
		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg	
		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg	
		總含量 486mg		總含量 630mg		總含量 516mg		總含量 301mg	
		總熱量: 534 kcal		總熱量: 617 kcal		總熱量: 562 kcal		總熱量: 713 kcal	
<b>7</b>		<b>8</b>	納含量	<b>9</b>	納含量	<b>10</b>	納含量	<b>11</b>	納含量
<b>假日</b>		<b>粟米魚塊</b>	430mg	<b>馬蹄肉餅</b>	352mg	<b>素什錦</b>	235mg	<b>醬油雞翼</b>	235mg
今日歇業		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg	
		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg	
		總含量 567mg		總含量 488mg		總含量 372mg		總含量 372mg	
		總熱量: 581 kcal		總熱量: 622 kcal		總熱量: 527 kcal		總熱量: 620 kcal	
<b>14</b>	納含量	<b>15</b>	納含量	<b>16</b>	納含量	<b>17</b>	納含量	<b>18</b>	納含量
<b>南瓜排骨</b>	560*mg	<b>豉汁魚排</b>	141mg	<b>家常素菜</b>	297mg	<b>韩式烤牛肉</b>	(N/A)	<b>三色蛋</b>	340mg
牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg	
白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg	
總含量 696mg		總含量 278mg		總含量 434mg		總含量 (N/A)		總含量 476mg	
總熱量: 741 kcal		總熱量: 484 kcal		總熱量: 532 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量: 658 kcal	
<b>21</b>	納含量	<b>22</b>	納含量	<b>23</b>	納含量	<b>24</b>	納含量	<b>25</b>	納含量
<b>腐竹魚排</b>	317mg	<b>冬瓜排骨</b>	167mg	<b>茄汁蝦球</b>	414mg	<b>焗叉燒</b>	512*mg	<b>燜豆腐</b>	123mg
牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg	
白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg	
總含量 454mg		總含量 753mg		總含量 551mg		總含量 648mg		總含量 239mg	
總熱量: 500 kcal		總熱量: 541 kcal		總熱量: 465 kcal		總熱量: 760 kcal		總熱量: 571 kcal	
<b>28</b>	高鈉	<b>29</b>	納含量	<b>30</b>	納含量				
<b>炒三鮮</b>	849*mg	<b>咖喱魚蛋</b>	616*mg	<b>火腩豆腐</b>	(N/A)				
牛奶 125mg		牛奶 125mg		牛奶 125mg					
白飯 11mg		白飯 11mg		白飯 11mg					
總含量 985mg		總含量 753mg		總含量 (N/A)					
總熱量: 573 kcal		總熱量: 541 kcal		暫無數據，敬請原諒					

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。食品中也許含牛奶，雞蛋，魚，甲殼類動物，木本堅果，花生和黃豆；或者含有這些的調料。

**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。

