

## 營養專欄



### 植物源性食物怎麼吃

#### 為什麼要吃植物源性食物？

- 富含膳食纖維
- 飽和脂肪含量低
- 預防糖尿病、心血管疾病等慢性病



豆腐



豆漿



海藻



小扁豆

優質植物  
蛋白質來源



豆子



鷹嘴豆



選擇強化維他命D和B12的品牌

各類食物搭配吃營養更均衡

本專欄為中華耆英會註冊營養實習生王藝霏撰寫 如有疑問請撥打 617-357-0226 ext.201

## 長者活動/就餐中心

從2021年11月起，  
長者活動/就餐中心全面開放。  
詳情請見下方信息。

### 君子樓

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

早餐午餐堂吃✓  
早餐午餐外賣✓

早餐時間: 8:00am-10:00am  
午餐時間: 11:15am-12:30pm

中心活動開放,  
包括: 太極、舞蹈、  
英文、書法、  
手機班、油畫

### 康樂樓

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

午餐堂吃✓午餐外賣✓  
午餐時間:  
11:30am-1:00pm

中心活動開放, 包括:  
太極、拍打操、跳舞、  
針織、英文、普通話、  
手機班

### 白禮頓樓

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

午餐堂吃✓  
服務時間:  
11:30am-12:00pm

中心活動開放, 包括:  
健步、英文、粵曲、唱歌、  
太極、柔力球

### 線上活動

線上活動提供普通話和粵語活動, 包括: 太極、  
音樂、初級英語、唱歌、柔力球、拍打操等,  
更有豐富的表演和講座。

若有興趣參加, 請致電617-357-0226  
中華耆英會諮詢。

堂吃和現場活動需要提前報名。  
請至少提前一天打電話到中心報名。

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm。  
具體活動時間安排請見  
中華耆英會網站和各社交平台



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2023年  
三月

中華耆英會  
營養計劃



# 2023年 三月

# 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。

\*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

現美國的食品供應鏈出現了問題，所以我們現在菜單和餐可能會根據供貨而改變。感謝大家的理解和支持！

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
				1	納含量	2	納含量	3	納含量
				<b>黄油蒜香 烤鱼</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 749mg		<b>香橙骨</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 294mg		<b>洋葱豬排</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 642mg	
				總熱量: 700 kcal		總熱量: 664 kcal		總熱量: 516 kcal	
6	納含量	7	納含量	8	高鹽日 納含量	9	納含量	10	納含量
<b>沙茶魚蛋</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 817mg		<b>蘿蔔排骨</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 696mg		<b>炒三鮮</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 1255mg		<b>素什錦</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 434mg		<b>醬油鷄翅</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 372mg	
總熱量: 564 kcal		總熱量: 741 kcal		總熱量: 596 kcal		總熱量: 532 kcal		總熱量: 620 kcal	
13	納含量	14	納含量	15	納含量	16	納含量	17	納含量
<b>雲耳蒸魚</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 279mg		<b>黑椒鷄排</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 630mg		<b>咖喱豆腐</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		<b>蒜子大蝦</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 921mg		<b>魚香茄子</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 296mg	
總熱量: 491 kcal		總熱量: 617 kcal		暫無數據, 敬請原諒		總熱量: 545 kcal		總熱量: 530 kcal	
20	納含量	21	納含量	22	納含量	23	納含量	24	納含量
<b>炸鷄粒</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 567mg		<b>茄汁 肉醬麵</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 N/A		<b>蒸肉餅</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 488mg		<b>酸菜魚排</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 278mg		<b>糖醋排骨</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 492mg	
總熱量: 581 kcal		暫無數據, 敬請原諒		總熱量: 622 kcal		總熱量: 484 kcal		總熱量: 758 kcal	
27	納含量	28	納含量	29	納含量	30	納含量	31	納含量
<b>豉汁大蝦</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 523mg		<b>椒鹽鷄翅</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 629mg		<b>家常素菜</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 372mg		<b>甜酸魚排</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 567mg		<b>回鍋肉</b> 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 636mg	
總熱量: 523 kcal		總熱量: 617 kcal		總熱量: 527 kcal		總熱量: 581 kcal		總熱量: 714 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。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。

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY  
歡慶國際婦女節  
8 MARCH

