

# 營養專欄

## 維生素B2 - 核黃素

-- 營養系列科普 --

維生素B2，也被稱為核黃素，是維持身體健康不可或缺的营养素之一。它在能量代謝和抗氧化方面發揮着重要作用。

### 一天需要多少維生素B2呢？

維生素B2的推薦膳食攝入量（RDA）根據年齡和性別而異。RDA如下：

- 男性成人：每天1.3毫克
- 女性成人：每天1.1毫克
- 孕婦：每天1.4毫克
- 哺乳期婦女：每天1.6毫克

### 常見食物來源：

- 乳製品：牛奶、酸奶、奶酪
- 雞蛋
- 瘦肉：雞肉、火雞肉、瘦牛肉
- 綠葉蔬菜：菠菜、羽衣甘藍
- 堅果和種子：杏仁、葵花籽
- 全谷物：全麥麵包、糙米

### 建議

維生素B2的補充可能對於飲食受限或特定醫療情況的人群是必要的，但對於大多數人來說，通過均衡飲食攝入核黃素就足夠了。

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打  
617-357-0226

# 長者活動/就餐中心

## 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<br>早餐時間: 8:00am-10:00am<br>午餐時間: 11:15am-12:30pm | 中心活動開放包括：<br>太極、舞蹈、英文、<br>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<br>午餐時間:<br>11:30am-1:00pm | 中心活動開放包括：<br>太極、拍打操、跳舞、<br>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<br>午餐時間:<br>11:30am-12:00pm | 中心活動開放包括：<br>健步、英文、粵曲、唱歌、<br>太極、柔力球 |
|----------------------------------|-------------------------------------|

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 中華耆英會  
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2024年  
四月

中華耆英會  
營養計劃



# 2024年四月菜單

星號(\*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

## 食物安全守則

| 星期一   | 星期二  | 星期三  | 星期四   | 星期五  |
|---|--|--|---|--|
| <b>1 焗叉燒</b><br>菜餚 + 215mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 11mg<br>總鈉含量 = 351mg<br>總熱量: 651kcal         | <b>2 魚香茄子</b><br>菜餚 + 160mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 11mg<br>總鈉含量 = 296mg<br>總熱量: 530kcal | <b>3 火腩豆腐</b><br>菜餚 + 123mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 259mg<br>總熱量: 571kcal                     | <b>4 羅漢齋</b><br>菜餚 + 356mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 493mg<br>總熱量: 434kcal       | <b>5 意式焗魚片</b><br>菜餚 + 613*mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 749mg<br>總熱量: 700kcal |
| <b>8 沙爹魚蛋</b><br>菜餚 + 616*mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 11mg<br>總鈉含量 = 753mg<br>總熱量: 541kcal       | <b>9 椒鹽蝦</b><br>菜餚 + N/A<br>牛奶 + 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = N/A<br>暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A  | <b>10 粟米魚片</b><br>菜餚 + 430mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 567mg<br>總熱量: 581kcal                    | <b>11 南瓜排骨</b><br>菜餚 + 560*mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 696mg<br>總熱量: 741kcal    | <b>12 醬油鷄脾</b><br>菜餚 + 235mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 372mg<br>總熱量: 620kcal  |
| <b>15 愛國者日 今日歇業</b>   | <b>16 蒸餃子</b><br>菜餚 + 968*mg<br>牛奶 + 125mg<br>總鈉含量 = 1093mg<br>總熱量: 477kcal            | <b>17 香菇蒸肉餅</b><br>菜餚 + 352mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 488mg<br>總熱量: 622kcal                   | <b>18 本月推薦 水煮魚</b><br>菜餚 + 426mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 562mg<br>總熱量: 506kcal | <b>19 椒鹽蝦球撈麵</b><br>菜餚 + N/A<br>+ 125mg<br>總鈉含量 = N/A<br>暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A       |
| <b>22 八珍豆腐</b><br>菜餚 + 606*mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 11mg<br>總鈉含量 = 742mg<br>總熱量: 492kcal      | <b>23 三色蛋</b><br>菜餚 + 340mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 476mg<br>總熱量: 658kcal       | <b>24 糖醋排骨</b><br>菜餚 + 356mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 492mg<br>總熱量: 758kcal                    | <b>25 中芹蝦球</b><br>菜餚 + 796*mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 933mg<br>總熱量: 513kcal    | <b>26 鹽焗鷄翼</b><br>菜餚 + 493mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 630mg<br>總熱量: 617kcal  |
| <b>29 炒三鮮</b><br>菜餚 + 1119*mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 11mg<br>總鈉含量 = 1255mg<br>高鈉日 總熱量: 596kcal | <b>30 家常豆腐</b><br>菜餚 + 123mg<br>+ 125mg<br>+ 11mg<br>總鈉含量 = 259mg<br>總熱量: 571kcal      |  <h3>復活節快樂!</h3> |   |  |

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

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。留意餐点中的小骨，以免噎到或咀嚼不暢。



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。