

營養專欄

-5月:全美長者月-

2025年長者月的主題是「連結成就力量」。良好的營養能幫助長者維持體力、活力，讓大家更有能力參與社區與家庭活動。

1: 營養可以支持大腦健康

維生素B群、Omega-3、抗氧化物有助於記憶力與精神穩定；定時進食可維持血糖平衡。

2: 使日常生活更有力量

蛋白質與鈣質有助於維持肌肉與骨骼健康，降低跌倒風險，讓生活活動更自如。

3: 一起吃飯可以連結你我

吃得好才有體力參與社交活動。與人共餐有助於改善情緒、減少孤獨感。

小貼士

和朋友、鄰居或在社區共餐

選擇健康簡單的飲食方式

規律飲食幫助身體與情緒穩定

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，
如有疑問請撥打617-936-3913

長者日間護理中心

您會否是正在獨在家的長者，隨歲增長漸感力不從心？或者您家中有需要照顧的長者，讓你感到心力交瘁？

中華耆英會在波士頓地區設有三間長者日間護理中心，提供一個安全，尊重及溫馨如家的環境，協助他們在身、心、社交方面維持最佳狀態，同時也為照顧者提供喘息的空間，服務範圍包括：

- 生活功能訓練 - 包括透過遊戲、社交、運動及個人治療等，活化長者的記憶力、認知能力、及體力。
- 健康護理與監測 - 由護士督導長者用藥及注射，與醫療人員溝通，安排醫療諮詢及覆診等。
- 膳食及營養照顧 - 提供營養均衡的膳食及營養師個個諮詢服務。
- 專車接送 - 使長者安全往返中心。
- 照顧者支援服務 - 包括服務指導、諮詢及情緒支援等。

如有查詢，歡迎致電617-542-7458，與我們的服務人員聯絡。我們誠邀您與親人來臨參觀，感受我們的關懷與專業。

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

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston

電話: (617) 423-7560

傳真: (617) 423-0502

早餐，午餐堂吃

早餐時間: 8:00am-10:00am

午餐時間: 11:15am-12:30pm

中心活動包括：太極、舞蹈、英文、書法、手機班、油畫

康樂樓

25 Essex Street, Boston

電話: (617) 936-3966

傳真: (617) 350-4621

午餐堂吃

午餐時間: 11:30am-1:00pm

中心活動包括：

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

電話: (617) 789-4289

傳真: (617) 789-5623

午餐堂吃

午餐時間: 11:30am-12:00pm

中心活動包括：

健步、英文、粵曲、唱歌、

太極、柔力球



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2025年 五月

中華耆英會
營養計劃



2025年五月菜單

星號(*)代表
高鈉(>500毫克)菜餚

如有餐食相關問題，請撥打我們的
新客服專線 857-990-1775

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1 蒜香魚片 菜餚 + 160mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 472kcal	2 醬油雞脾 菜餚 + 472mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 609mg 總熱量: 1028kcal
5 枝竹老闆菜蒸魚 菜餚 + 317mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 454mg 總熱量: 500kcal	6 豉椒蝦球 菜餚 + 388mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 525mg 總熱量: 481kcal	7 蜜汁叉燒 菜餚 + 512*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 648mg 總熱量: 760kcal	8 紅燒茄子 菜餚 + 160mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	9 炸醬麵 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal
12 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 651mg 總熱量: 972kcal	13 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 476mg 總熱量: 658kcal	14 梅菜肉片 菜餚 + 387mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 523mg 總熱量: 632kcal	15 椒鹽蝦 菜餚 + 736*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 872mg 總熱量: 433kcal	16 粟米魚片 菜餚 + 430mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 567mg 總熱量: 581kcal
19 茄汁蝦球 菜餚 + 884*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 523kcal	20 家常小炒 菜餚 + 597*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 733mg 總熱量: 627kcal	21 酸菜魚片 菜餚 + 141mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 278mg 總熱量: 484kcal	22 枝竹火腩豆腐 菜餚 + 123mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 571kcal	23 沙薑雞翼 菜餚 + 312mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 448mg 總熱量: 670kcal
26 國殤日 今日歇業	27 蒸餃子 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 高鈉日 總熱量: 477kcal	28 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal	29 糖醋豆腐 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg + 11mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	30 豉汁排骨 菜餚 + 167mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 303mg 總熱量: 670kcal

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，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。