

營養專欄

新版美國膳食指南

-- 我們該知道什麼 --

最新的美國膳食指南提供飲食建議，幫助長者維持健康。

重視整體飲食

不追求完美健康來自每天長期的飲食習慣，不需要每一餐都做到最好，只要大方向正確即可。

多選擇天然、少加工的食物

蔬菜、水果、全穀類，以及魚、蛋、豆類等蛋白質食物，應常出現在餐盤中。加工食品與甜食要適量。

吃得好，比吃得少更重要

與其只想「不能吃什麼」，更重要的是把有營養的食物放進餐盤，提升整體飲食品質。

保留熟悉的飲食文化

傳統與家常菜也可以很健康，注意份量與搭配，多樣化飲食有助於營養均衡。

每天做一點小調整，例如多一份蔬菜、少一點加工食品，長期下來，有助於維持健康、活動力與生活品質。

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，
如有疑問請撥打617-936-3397

同心健康中心

家庭照顧者支援計劃

在照顧長者或家人的路上，許多家庭照顧者默默承擔著身心的疲憊、情緒的壓力，以及生活與工作的雙重負擔。長時間的照顧，不僅讓人感到孤單，也可能影響自己的健康與生活品質。

家庭照顧者支援計劃為您安排專業的照護專家，提供免費的資訊、實用的照護技巧、社區資源以及多元的支持服務，協助您減輕身心負擔。照護專家也會根據您與被照護者的實際需要，與您一起制定個性化的照護計劃，讓照護過程更安心、更有方向。

我們為照顧者提供的服務包括：

- 輔導服務: 由專業輔導員陪伴您面對情緒困擾與適應挑戰
- 照顧者諮詢服務: 協助您掌握照顧技巧及社區資源
- 資訊講座: 定期舉辦護老講座，提升照顧知識
- 經濟資助: 協助低收入照顧者購買照顧用品
- 家屬互助小組: 與有相同經歷的照顧者交流，彼此支持

照顧不再只是責任，而是一條
有支持、有溫度的路！

歡迎聯絡同心健康中心了解更多：
617-936-3288

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

2026年
二月

中華耆英會
營養計劃



2026年二月菜單

星號(*)代表
高鈉(>500毫克)菜餚

客服電話: 857-990-1775
星期一至五, 9:30am-3:00pm

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 沙茶魚片 菜餚 + 550*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 476kcal	3 椒鹽蝦 菜餚 + 736*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 864mg 總熱量: 464kcal	4 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 689kcal	5 宮保鷄丁 菜餚 + N/A + 125mg + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量:N/A	6 沙薑鷄翼 菜餚 + 312mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 440mg 總熱量: 701kcal
9 蒜香蝦球撈麵 菜餚 + 784*mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 1040mg 總熱量: 730kcal	10 家常小炒 菜餚 + 499mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 628mg 總熱量: 745kcal	11 意式魚排 菜餚 + 613*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 741mg 總熱量: 731kcal	12 酸菜肉碎豆腐 菜餚 + 1052*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1181mg 高鈉日 總熱量: 967kcal	13 醬油雞腩 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
16 總統日 今日歇業	17 農曆新年 今日歇業	18 蒸餃子 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	19 梅菜肉片 菜餚 + 122mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 251mg 總熱量: 629kcal	20 豉汁魚排 菜餚 + 349mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 478mg 總熱量: 565kcal
23 炸醬麵 菜餚 + 687*mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal	24 羅漢齋 菜餚 + 356mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 465kcal	25 香菇雲耳雞腩 菜餚 + 314*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 443mg 總熱量: 646kcal	26 豉汁蒸排骨 本月推薦 菜餚 + 923*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1052mg 總熱量: 714kcal	27 海鮮大燴 菜餚 + 809*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 937mg 總熱量: 492kcal

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。

2026
HAPPY NEW YEAR



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。