

營養專欄

三月營養月 -食物連接你我-

三月為「全國營養月」，由 Academy of Nutrition and Dietetics 發起，鼓勵大眾建立健康飲食習慣。今年主題「Food Connects Us (食物連結你我)」強調食物與健康、文化與社區之間的連結。

本中心於三個服務地點舉辦「聰明加餐」營養活動，包括營養講解、品嚐體驗及簡易烹飪示範，分享實用健康飲食概念。

活動時間與地點

- 白禮頓
3月11日 中午12:00
- 君子樓
3月13日 上午10:00
- 康樂樓
3月23日 上午10:00

感謝長者踴躍參與，讓我們一起透過飲食連結健康與社區。

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

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 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 午餐時間: 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
----------------------------------	-------------------------------------

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



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單
2026年
三月

中華耆英會
營養計劃



2026年三月菜單

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 糖醋豆腐 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	3 梅菜肉片 菜餚 + 387mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 516mg 總熱量: 663kcal	4 茄汁蝦球 菜餚 + 884*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1012mg 總熱量: 554kcal	5 酸菜魚片 菜餚 + 141mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 279mg 總熱量: 515kcal	6 避風塘鷄翼 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 699kcal
9 八珍撈麵 菜餚 + 993*mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 1371mg 高鈉日 總熱量: 760kcal	10 香橙骨 菜餚 + 560*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 688mg 總熱量: 772kcal	11 肉碎蒸蛋 菜餚 + 957*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 總熱量: 520kcal	12 薑蔥鷄脾飯 菜餚 + 551*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 680mg 總熱量: 661kcal	13 翡翠冬菇 菜餚 + 632*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 60mg 總熱量: 517kcal
16 咖喱鷄翼 菜餚 + 210mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 339mg 總熱量: 693kcal	17 家常素菜 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 558kcal	18 蒜香魚片 菜餚 + 160mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 289mg 總熱量: 503kcal	19 番茄肉片炒蛋 菜餚 + 936*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1065mg 總熱量: 723kcal	20 香菇蒸肉餅 菜餚 + 352mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 480mg 總熱量: 653kcal
23 黑椒鷄面 菜餚 + 300mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 731kcal	24 香葱焗魚餅 菜餚 + 520*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 649mg 總熱量: 531kcal	25 雙拼飯 火肉叉燒 本月推薦 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	26 薑蔥大蝦 菜餚 + 656*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 785mg 總熱量: 507kcal	27 麻婆豆腐 菜餚 + 139mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 268mg 總熱量: 613kcal
30 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 1249mg 高鈉日 總熱量: 627kcal	31 燜豬腳 菜餚 + 892*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 813kcal			

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。