

營養專欄

耆英會通訊通知登記(自願)

在下雪或緊急情況(如臨時关门、暫停送餐)時，我們有時需要**快速發布通知**。微信、WhatsApp與 Email 是其中幾種通知方式。

是否必須？

- 不是必須
- 不添加不影響您的服務
- 但這在緊急情況下，能幫助我們通知每位客戶

我們會發送以下方面的更新資訊：

- 下雪或極端天氣通知
- 暫時關閉 / 服務調整
- 每月通訊

如何加入通訊：

- 掃描右側二維碼
- 請家人或照顧者幫忙掃碼
- 搜尋微訊號：GBCGAC
- 搜尋WhatsApp號 617-947-5882
- 留下您的 Email交還給送餐司機
- 致電 857-990-1775 登記

如有問題，請致電：857-990-1775



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



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 四月

中華耆英會 營養計劃



2026年四月菜單

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
				
		1 意式焗魚排 菜餚 + 613*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 741mg 總熱量: 731kcal	2 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg 牛奶 + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 643mg 總熱量: 958kcal	3 南瓜排骨 菜餚 + 560*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 688mg 總熱量: 772kcal
6 炸醬麵 菜餚 + 435mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 564kcal	7 魚香茄子 菜餚 + 160mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 288mg 總熱量: 561kcal	8 椒鹽蝦 菜餚 + 736*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 864mg 總熱量: 464kcal	9 羅漢齋 菜餚 + 298mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 426mg 總熱量: 563kcal	10 醬油雞脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 651kcal
13 榨菜蒸肉餅 菜餚 + 112mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 251mg 總熱量: 629kcal	14 沙茶魚片 菜餚 + 580*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 709mg 總熱量: 564kcal	15 蒜香蝦球 菜餚 + 784*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 913mg 總熱量: 576kcal	16 泰式鷄翼 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	17 臘味飯 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
20 愛國者日 今日歇業	21 蒸餃子 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	22 鹹香鷄脾 菜餚 + 551*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 680mg 總熱量: 661kcal	23 肉片燜豆腐 菜餚 + 123mg + 125mg = 3mg 總鈉含量 = 252mg 總熱量: 601kcal	24 糖醋排骨 菜餚 + 358mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 788kcal
27 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	28 水煮魚片 菜餚 + 426mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 554mg 總熱量: 537kcal	29 豉汁排骨河粉 本月推薦 菜餚 + 923*mg + 125mg 河粉 + 252mg 總鈉含量 = 1052mg 總熱量: 758kcal	30 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 689kcal	

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。