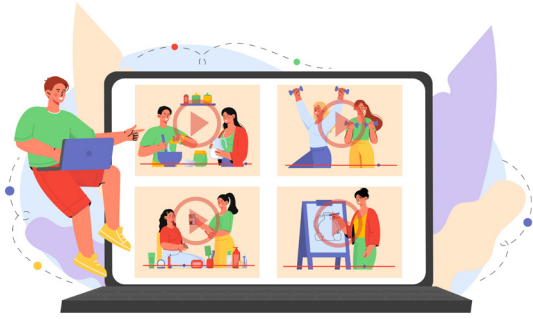


# 營養專欄

## 中華耆英會網上活動



從2026年5月1日開始，耆英會將從週一到週五午餐時間上午11點到中午12點半提供線上活動，以及以下影片與內容：

慶祝活動、舞蹈，以及有趣的影片和歌曲

### 請依照以下步驟

掃描右方二維碼



- 已經有 谷歌會議/Google Meet
  1. 點擊「加入」，輸入你的名字，再點一次「加入」
- 沒有 谷歌會議/Google Meet
  1. 前往你手機的商店App Store
  2. 下載 谷歌會議/Google Meet
  3. 請依照安裝說明安裝應用程式
  4. 掃描二維碼並依步驟加入會議

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 五月

# 中華耆英會 營養計劃




# 2026年五月菜單

星號(\*)代表  
高鈉(>500毫克)菜餚

☎ 客服電話: 857-990-1775  
星期一至五, 9:00am-5:00pm

## 食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <p><b>MOTHER'S DAY</b> to the best mom in the world <b>母親節快樂</b></p>				<b>1 麻婆豆腐</b> 菜餚 + 597*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 643mg 總熱量: 958kcal
<b>4 家常素菜</b> 菜餚 + 111mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 239mg 總熱量: 577kcal	<b>5 蜜汁叉燒</b> 菜餚 + 512*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 640mg 總熱量: 791kcal	<b>6 茄汁蝦球</b> 菜餚 + 884*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1012mg 總熱量: 554kcal	<b>7 香葱焗魚餅</b> 菜餚 + 302mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 430mg 總熱量: 546kcal	<b>8 薑蔥雞腩</b> 菜餚 + 551*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 680mg 總熱量: 661kcal
<b>11 咖喱魚蛋撈麵</b> 菜餚 + 616*mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 994mg 總熱量: 585kcal	<b>12 蒸肉餅</b> 菜餚 + 352mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 480mg 總熱量: 653kcal	<b>13 枝竹火腩豆腐</b> 菜餚 + 123mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 571kcal	<b>14 沙汁蝦球</b> 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	<b>15 避風塘雞翼</b> 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 699kcal
<b>18 翡翠香菇</b> 菜餚 + 632*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 760mg 總熱量: 517kcal	<b>19 蝦仁蒸蛋</b> 菜餚 + 957*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 總熱量: 520cal	<b>20 梅菜肉片</b> 菜餚 + 509mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 638mg 總熱量: 610kcal	<b>21 醬油雞腩</b> 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 651kcal	<b>22 豉汁排骨</b> 菜餚 + 923mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1052mg 總熱量: 714kcal
<b>25 國殤日 今日歇業</b>	<b>26 蒸餃子</b> 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	<b>27 蒜香排骨</b> 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	<b>28 蒜香魚片</b> 菜餚 + 160mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 289mg 總熱量: 503kcal	<b>29 蘿蔔牛腩</b> 本月推薦 菜餚 + 656*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 656mg 總熱量: 1057kcal

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。



HAPPY MOTHER'S DAY