

營養專欄

沒有胃口？ 少量多餐也有幫助

長者胃口下降很常見，尤其是在天氣炎熱、生病、壓力大或精神較差的時候。但如果連續幾天吃得太少，可能會導致身體虛弱、體重下降，並影響恢復。

胃口不好時，可以嘗試**少量多餐**，不一定要勉強自己吃一大餐。每隔幾小時吃幾口，也能幫助身體補充能量和營養。

可以選擇份量小、但較有營養的食物，例如：

- 雞蛋、豆腐、魚、雞肉或瘦肉
- 牛奶、乳酪或豆漿
- 加有肉類、豆腐、豆類或蔬菜的湯
- 加入蛋白質的燕麥粥、白粥、麵或飯
- 水果配乳酪、芝士或花生醬

健康小貼士：胃口不好時，盡量不要完全不吃。可以先從少量開始，盡量加入蛋白質，並補充足夠水分，例如清水、湯、牛奶、豆漿或無糖茶。

本篇文章由中華耆英會營養實師撰寫，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



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
六月

中華耆英會
營養計劃



2026年六月菜單

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 |
|---|---|---|--|---|
| 1 素什錦 菜餚 + 111mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 239mg 總熱量: 577kcal | 2 味菜肉片 菜餚 + 387mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 516mg 總熱量: 663kcal | 3 椒鹽蝦 菜餚 + 957*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 總熱量: 650kcal | 4 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 | 5 杞子雲耳蒸魚 菜餚 + 142mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 271mg 總熱量: 521kcal |
| 8 炸醬麵 菜餚 + 435*mg 牛奶 + 125mg 麵條 + 252mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 564kcal | 9 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 689kcal | 10 洋葱豬排 菜餚 + 460mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 588mg 總熱量: 894kcal | 11 意式魚排 菜餚 + 613*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 741mg 總熱量: 731kcal | 12 醬油鷄翼 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 651kcal |
| 15 羅漢齋 菜餚 + 356mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 465kcal | 16 番茄肉片 菜餚 + 936*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1065mg 總熱量: 723kcal | 17 葱薑鷄脾飯 菜餚 + 456mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 585mg 總熱量: 785kcal | 18 魚香茄子 菜餚 + 160mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 288mg 總熱量: 561kcal | 六月節 今日歇業 |
| 22 黑椒鷄撈麵 菜餚 + 213mg 牛奶 + 125mg 麵條 + 252mg 總鈉含量 = 591mg 總熱量: 693kcal | 23 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 1249mg 高鈉日 總熱量: 627kcal | 24 臺山小炒 菜餚 + 597*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 725mg 總熱量: 958kcal | 25 香菇蒸肉餅 菜餚 + 352mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 480mg 總熱量: 653kcal | 26 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 643mg 總熱量: 958kcal |
| 29 南瓜排骨 菜餚 + 560*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 688mg 總熱量: 772kcal | 30 燜豬腳 本月推薦 菜餚 + 892*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 813kcal |  <p>Love My Dad 父親節快樂</p> | | |

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。