

## 營養專欄

### 夏季食物安全

避免食物停留在危險溫度範圍

炎熱天氣會讓有害細菌快速繁殖。長者若發生食物中毒，可能出現較嚴重的健康問題，因此正確處理食物十分重要。

細菌在 **華氏41°F至135°F (攝氏5°C至57°C)** 之間繁殖得最快，這個溫度範圍稱為「危險溫度範圍」。熟食、肉類、乳製品、豆腐、熟飯、麵食、湯類或切開的水果，不應在室溫下放置超過 **兩小時**。當氣溫高於 **華氏90°F (攝氏32°C)** 時，應在 **一小時內** 放入冰箱。

#### 實用小貼士：

- 若不準備立即進食，請盡快將送到的餐點放入冰箱。
- 冰箱溫度應保持在 **華氏41°F (攝氏5°C)** 或以下。
- 剩菜應徹底加熱至整體熱透並冒出熱氣。
- 外出攜帶食物時，請使用保溫袋和冰袋。
- 不要用試吃的方法判斷食物是否安全。

食物即使外觀和氣味正常，也可能已不安全。**如有懷疑，請立即丟棄。**

本篇文章由中華耆英會營養實師撰寫，如有疑問請撥打  
617-357-0226

## 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  
八月

中華耆英會  
營養計劃



# 2026年八月菜單

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                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 蒜香魚排</b><br>菜餚 + 160mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 3mg<br>總鈉含量 = 289mg<br>總熱量: 503kcal    | <b>4 家常素菜</b><br>菜餚 + 235mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 364mg<br>總熱量: 558kcal      | <b>5 豉汁雞腿撈麵</b><br>菜餚 + N/A<br>本月推薦 + 125mg<br>麵 + 252mg<br>總鈉含量 = N/A<br>總熱量: N/A<br><small>暫無數據, 盡請原諒</small> | <b>6 三色蛋</b><br>菜餚 + 340mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 468mg<br>總熱量: 689kcal    | <b>7 紅燒豆腐</b><br>菜餚 + 549*mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 678mg<br>總熱量: 702kcal  |
| <b>10 洋葱豬排</b><br>菜餚 + 460mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 3mg<br>總鈉含量 = 588mg<br>總熱量: 894kcal   | <b>11 魚香茄子</b><br>菜餚 + 160mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 288mg<br>總熱量: 561kcal     | <b>12 椒鹽蝦</b><br>菜餚 + 736*mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 864mg<br>總熱量: 464kcal                                | <b>13 梅菜肉片</b><br>菜餚 + 509*mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 638mg<br>總熱量: 610kcal | <b>14 泰式雞翼</b><br>菜餚 + 459mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 588mg<br>總熱量: 749kcal  |
| <b>17 炸醬麵</b><br>菜餚 + 435mg<br>牛奶 + 125mg<br>麵 + 252mg<br>總鈉含量 = 812mg<br>總熱量: 564kcal   | <b>18 意式焗魚排</b><br>菜餚 + 613*mg<br>+ 125mg<br>麵 + 3mg<br>總鈉含量 = 741mg<br>總熱量: 731kcal | <b>19 枝竹火腩豆腐</b><br>菜餚 + 123mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 259mg<br>總熱量: 571kcal                              | <b>20 甜酸蝦球</b><br>菜餚 + 763*mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 892mg<br>總熱量: 571kcal | <b>21 沙薑雞脾</b><br>菜餚 + 312mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 440mg<br>總熱量: 701kcal  |
| <b>24 豉汁魚排</b><br>菜餚 + 349mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 3mg<br>總鈉含量 = 478mg<br>總熱量: 565kcal   | <b>25 羅漢齋</b><br>菜餚 + 298mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 426mg<br>總熱量: 563kcal      | <b>26 香菇蒸肉餅</b><br>菜餚 + 352mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 480mg<br>總熱量: 653kcal                               | <b>27 薑葱雞脾</b><br>菜餚 + 456mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 585mg<br>總熱量: 785kcal  | <b>28 海鮮大燴</b><br>菜餚 + 809*mg<br>+ 125mg<br>+ 3mg<br>總鈉含量 = 937mg<br>總熱量: 492kcal |
| <b>31 蒜香排骨</b><br>菜餚 + 923*mg<br>牛奶 + 125mg<br>白飯 + 3mg<br>總鈉含量 = 1052mg<br>總熱量: 714kcal | <div> <p>中秋節快樂<br/>HAPPY MID AUTUMN FESTIVAL</p> </div>                              |                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |

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。加熱切勿超過30分鐘。

\*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

留意餐点中的小骨, 以免噎到或咀嚼不暢。

客戶不在家處理政策:

為確保食品安全及客戶安全, 如送餐時無人在家接收, 餐點不能無人看管地留在門口。如有任何特別送餐指示或變更, 請提前聯絡本會或您的個案經理。

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。

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。

