

營養專欄

預防營養不良

2026 年營養不良關注週為
9 月 14 日至 18 日。

營養不良是指身體沒有攝取足夠的熱量、蛋白質或其他營養素。長者可能有較高的營養不良風險。

請留意以下徵兆：

- 非預期的體重下降或食慾不振
- 身體虛弱或異常疲倦
- 傷口癒合緩慢
- 經常生病

維持良好營養的方法：

- 攝取富含蛋白質的食物，例如雞蛋、豆類、魚、家禽、肉類及乳製品。
- 如果一次吃完整餐有困難，可嘗試少量多餐。
- 在身體狀況許可的情況下保持活動，有助維持肌肉和體力。
- 如果持續出現體重下降或食慾不振，請諮詢您的醫療服務提供者或註冊營養師。

更多資訊：請瀏覽 ASPEN 營養不良資源中心：
nutritioncare.org/malnutrition。

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
九月

中華耆英會
營養計劃



2026年九月菜單

如有問題或建議，請撥打客服電話: 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 水煮魚片 菜餚 + 426mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 554mg 總熱量: 537kcal	2 紅燒豆腐 菜餚 + 549*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 702kcal	3 翡翠香菇 菜餚 + 632*mg 牛奶 + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 760mg 總熱量: 517kcal	4 咸香鷄脾 菜餚 + 430mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 559mg 總熱量: 827kcal
	7 勞動節 今日歇業	8 蒸餃子 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	9 焗魚餅 菜餚 + 302mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 430mg 總熱量: 546kcal	10 茄汁蝦球 菜餚 + 884*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1012mg 總熱量: 554kcal
	11 鹽焗鷄翼 菜餚 + 493mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 622mg 總熱量: 647kcal	14 炸醬麵 菜餚 + 435mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 564kcal	15 洋葱豬排 菜餚 + 460mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 588mg 總熱量: 894kcal	16 沙汁蝦球 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
21 素什錦 菜餚 + 111mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 239mg 總熱量: 577kcal	22 焗魚排 菜餚 + 302mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 430mg 總熱量: 546kcal	23 蜜汁叉燒 菜餚 + 512*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 640mg 總熱量: 791kcal	24 豉汁排骨 菜餚 + 923*mg + 125mg = 3mg 總鈉含量 = 1052mg 總熱量: 714kcal	25 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 643mg 總熱量: 958kcal
28 蝦仁蒸蛋 菜餚 + 957*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 高鈉日 總熱量: 520kcal	29 梅菜蒸肉 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	30 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1249mg 高鈉日 總熱量: 627kcal		

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。



星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚 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。