

營養專欄

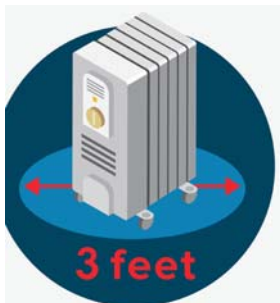
防火安全要訣 III

波士頓消防局

保暖安全

保暖是因火災導致死亡的次要原因，也是65歲以上長者因火災造成受傷的第三原因。

- * 易燃物品必須遠離暖爐三尺或以上。
- * 切勿使用接線接駁暖爐。



- * 選擇具安全設計的暖爐，例如當暖爐傾倒後便立即自動關閉。
- * 切勿使用煮食爐或烤箱來恆溫。

長者免費防火計劃



如你是波士頓市居民，住在自有的一個家庭式獨立房屋，並需要煙霧探測器或一氧化碳探測器，你可致電波士頓市防火計劃，申請免費探測器及安裝服務，電話號碼617-343-3337。

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

堂食地點

Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560
傳真: (617) 423-0502

Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966
傳真: (857) 350-4621

Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street
Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289
傳真: (617) 789-5623



服務範圍

波士頓

詳情請電：617-623-7560

網頁：www.gbcbgac.org

語言：

廣東話，國語，台山話，
越南話，英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2017年

八月

中華耆英會 營養計劃



2017年 八月 每月菜單

■ 本月推介

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

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20-30分鐘

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	蕃茄肉片	家常豆腐	香菇雞排	香橙骨	納含量	納含量	納含量	納含量	納含量
	豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 302mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 247mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 575mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 293mg	總熱量: 606 kcal	總熱量: 539 kcal	總熱量: 848 kcal	總熱量: 656 kcal	總熱量: 656 kcal
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
粟米豬扒	香蔥魚餅	焗牛肉餅	南瓜排骨	醬油雞翼	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 427mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 696mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 371mg	總熱量: 612 kcal	總熱量: 612 kcal	總熱量: 612 kcal	總熱量: 612 kcal	總熱量: 612 kcal
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
炒三鮮	蠔汁雞扒	茄子排骨	薑蔥魚柳	紅燒肉片	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 980mg	豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 575mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	牛奶 120mg 白飯 11mg 總含量 296mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 351mg	總熱量: 563 kcal	總熱量: 781 kcal	總熱量: 465 kcal	總熱量: 643 kcal	總熱量: 643 kcal
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
香茅雞翼	素什錦	豉汁帶子	蒸肉餅	金銀蒸蛋	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒	暫無數據, 敬請原諒
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 782mg	豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 276mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 488mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 476mg	總熱量: 724 kcal	總熱量: 491 kcal	總熱量: 614 kcal	總熱量: 650 kcal	總熱量: 650 kcal
28	29	30	31						
豆板排骨	菠蘿雞塊	翡翠香菇	粟米斑塊						
豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 277mg	豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 533mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 850mg	牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 566mg						
總熱量: 592 kcal	總熱量: 788 kcal	總熱量: 489 kcal	總熱量: 573 kcal						

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。

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。