

營養專欄

食物趣“問”

註冊營養師何慧寧撰寫

1. 法國每年大約食用多少隻蝸牛？
a. 1億 b. 2億
c. 3億50萬 d. 5億
2. 什麼是第一種出產的早餐麥片？
a. 粟米片 b. 米脆
c. 朱古力米脆 d. 碎麥
3. 美國中式的雜碎餐是由中國移民創造，它的來源地是在哪裡？
a. 拉斯維加斯 b. 倫敦
c. 伯明翰 d. 加州
4. 法蘭克福腸是在哪裡創作的？
a. 美國 b. 中國
c. 日本 d. 澳洲
5. 花生可用在哪類生產線？
a. 安眠藥 b. 紙巾
c. 衛生紙 d. 炸藥

來源: Absurd Trivia <https://www.absurdtrivia.com/quiz/004938/food-glorious-food/>

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
十二月

中華耆英會
營養計劃



2017年 十二月 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	鈉含量
								香菇雞片	439mg
								牛奶	125mg
								白飯	11mg
								總含量	558mg
								總熱量：848 kcal	
4	鈉含量	5	鈉含量	6	鈉含量	7	鈉含量	8	鈉含量
梅菜肉餅	352mg	香檸魚片	(N/A)	金銀蒸蛋	340mg	香橙骨	157mg	醬油雞翼	235mg
牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	471mg	總含量	(N/A)	總含量	459mg	總含量	276mg	總含量	371mg
總熱量：614 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：650 kcal		總熱量：656 kcal		總熱量：612 kcal	
11	鈉含量	12	鈉含量	13	鈉含量	14	鈉含量	15	鈉含量
豉汁蝦仁	622mg*	咖哩雞排	293mg	南瓜排骨	560mg*	薑蔥魚片	160mg	香茅豬排	(N/A)
牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	741mg	總含量	411mg	總含量	678mg	總含量	279mg	總含量	(N/A)
總熱量：509 kcal		總熱量：761 kcal		總熱量：733 kcal		總熱量：465 kcal		暫無數據，敬請原諒	
18	鈉含量	19	鈉含量	20	鈉含量	21	鈉含量	22	鈉含量
粉絲蒸蛋	509mg*	腐竹魚片	317mg	黑椒豬扒	(N/A)	椒鹽雞翼	493mg	什菌豆腐	1019mg*
牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	627mg	總含量	436mg	總含量	(N/A)	總含量	612mg	總含量	1138mg
總熱量：499 kcal		總熱量：492 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：609 kcal		總熱量：432 kcal	
25	鈉含量	26	鈉含量	27	鈉含量	28	鈉含量	29	鈉含量
假日		蒸餃子	968mg*	雞粒撈飯	(N/A)	沙爹魚片	350mg	薑蔥蝦球	622mg*
		牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
		白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
		總含量	1088mg	總含量	(N/A)	總含量	469mg	總含量	741mg
		總熱量：467 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：472 kcal		總熱量：509 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。

