

營養專欄

防火安全要訣 II

波士頓消防局

吸煙安全

不小心吸煙是因火災導致死亡的首要原因，也是65歲以上長者因火災受傷的次要原因。

- * 切勿在床上吸煙。
- * 如你習慣在看電視或閱讀時吸煙，當昏睡前應把煙頭或雪茄熄滅。
- * 選用深一點的煙灰缸，徹底弄熄煙頭，經常清理煙灰缸，並把煙灰倒進不易燃容器，如金屬桶等。

煮食安全

煮食是因火災導致死亡的第三原因，也是65歲以上長者因火災受傷的首要原因。

- * 煮食時緊記安全，切勿罔顧煮食爐上的東西，皆因火災隨時也可發生。
- * 煮食時穿著短袖或貼身衣服。
- * 煮食時準備一個鍋蓋在旁，萬一鍋中生火，可把鍋蓋上平息火勢。
- * 睡覺或離開前，應檢查煮食爐，確保關掉所有爐火。

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

七月

中華耆英會
營養計劃



2017年 七月 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	
3	納含量	4	納含量	5	納含量	6	納含量	7	納含量
什錦炒蛋	(N/A)		咖哩豬排	139mg	乳香雞	408mg	香橙骨	157mg	
豆奶	120mg		牛奶	125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg	
白飯	11mg		白飯	11mg	白飯	11mg	白飯	11mg	
總含量	(N/A)		總含量	275mg	總含量	544mg	總含量	293mg	
暫無數據，敬請原諒		總熱量：530 kcal		總熱量：782 kcal		總熱量：656 kcal			
10	納含量	11	納含量	12	納含量	13	納含量	14	納含量
肉粒豆腐	123mg	豆板肉片	146mg	時菜魚片	302mg	茄子排骨	160mg	醬油雞翼	235mg
豆奶	120mg	豆奶	120mg	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	254mg	總含量	277mg	總含量	438mg	總含量	296mg	總含量	371mg
總熱量：561kcal		總熱量：592 kcal		總熱量：508 kcal		總熱量：523 kcal		總熱量：612 kcal	
17	納含量	18	納含量	19	納含量	20	納含量	21	納含量
南瓜排骨	560mg*	蠔汁雞排	444mg	翡翠香菇	714mg*	清炒大蝦	622mg*	洋蔥豬排	(N/A)
豆奶	120mg	豆奶	120mg	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	691mg	總含量	575mg	總含量	850mg	總含量	758mg	總含量	(N/A)
總熱量：731 kcal		總熱量：781 kcal		總熱量：489 kcal		總熱量：509 kcal		暫無數據，敬請原諒	
24	納含量	25	納含量	26	納含量	27	納含量	28	納含量
豉汁排骨	167mg	椒鹽雞翼	493mg	香菇豆腐	(N/A)	什豆豬排	(N/A)	酸菜魚片	(N/A)
豆奶	120mg	豆奶	120mg	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	298mg	總含量	624mg	總含量	(N/A)	總含量	(N/A)	總含量	(N/A)
總熱量：660 kcal		總熱量：607 kcal		暫無數據，敬請原諒		暫無數據，敬請原諒		暫無數據，敬請原諒	
31	納含量								
沙爹四鮮	(N/A)								
魚丸、魚腐、蝦仁、雞肉	豆奶 120mg 白飯 11mg								
總含量	(N/A)								
暫無數據，敬請原諒									

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。

