

營養專欄

防火安全要訣 I

波士頓消防局

在美國，65歲以上長者因火警導致死亡的數字，差不多是全國長者平均死亡率的兩倍。因此政府呼籲各長者實踐以下步驟，提高防火安全意識。

“Get Out Alive” (逃出生天)

家居防火安全

- * 家裡每層必須安裝煙霧和一氧化碳探測器，並每月測試一次，確保一切運作正常。如有需要，可每年更換一次電池。



- * 設定火警逃生計劃，每年至少安排兩次火警演習，經常保持走火通道暢通。
- * 睡覺前習慣把睡房門關上。當有火警發生，在逃生時盡可能把所有門關上，防止火勢蔓延。

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

六月

中華耆英會
營養計劃



2017年 六月 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			
香菇豆腐 (素食) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 281mg		清蒸排骨 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 303mg		蕃茄豬排 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 550mg		魚香排骨 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 481mg		韭菜蒸蛋 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 476mg		清炒魚片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 438mg	
總熱量：494 kcal		總熱量：662 kcal		總熱量：577 kcal		總熱量：655 kcal		總熱量：650 kcal		總熱量：508 kcal	
6		7		8		9		10			
三色蝦球 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 753mg		焗雞排 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 561mg		南瓜排骨 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 696mg		咖哩魚腐 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 752mg		豆瓣肉片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 282mg		醬油雞翼 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 371mg	
總熱量：506 kcal		總熱量：786 kcal		總熱量：733 kcal		總熱量：534 kcal		總熱量：595 kcal		總熱量：612 kcal	
11		12		13		14		15		16	
椒鹽雞翼 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 624mg		五色豆腐 (素食) 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 428mg		粟米斑腩 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 566mg		老少平安 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 270mg		榨菜肉片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 645mg		香橙骨 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 288mg	
總熱量：607 kcal		總熱量：522 kcal		總熱量：573 kcal		總熱量：493 kcal		總熱量：572 kcal		總熱量：654 kcal	
17		18		19		20		21		22	
香橙骨 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 288mg		酸菜肉片 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		醬汁蝦仁 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		腐竹魚片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 452mg		香蔥雞丁 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 573mg		暫無數據，敬請原諒	
總熱量：654 kcal		暫無數據，敬請原諒		暫無數據，敬請原諒		總熱量：492 kcal		總熱量：746 kcal		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。



HELLO SUMMER

BEST HOLIDAYS