

營養專欄

三月是全國營養月

註冊營養師何慧寧撰寫



美國營養師協會(Academy of Nutrition and Dietetics)每年在三月份慶祝全國營養月(National

Nutrition Month®)，目的為鼓勵市民利用正確的資訊來選擇營養食品 and 建立健康生活。今年的主題為 [向食物進發] (“Go Further with Food”)，把健康飲食推廣到防止食物濫用和食物安全上。以下是一些例子幫助我們如何 [向食物進發]：

- 食出彩虹 在不同的食物組別選擇健康食材，採用不同顏色的食材來烹調。
- 查看廚櫃 在購買食材前先查看廚櫃存貨，避免購買過量，浪費食物。
- 烹煮前準備 購買食材時，只購買需要的份量，預先計劃如何烹煮剩餘的飯菜。
- 小心過量 只食用合適自己的份量，避免吃過量。
- 注意食物安全 分開生和熟的食物、烹煮或加熱食物至華氏165度或以上、把食物存放在華氏40度或以下的雪櫃或華氏0度的冰櫃。
- 享受生活 發掘個人的興趣，多參與有益體能的活動，建議一星期內有4天或以上做上30分鐘的體能活動。
- 多發問 向註冊營養師了解如何選擇合適的食材和建立健康的生活。

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

2018年

三月

中華耆英會
營養計劃



2018年 三月 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	
栗子燜雞		南瓜排骨		(N/A)		(N/A)		(N/A)	
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 335mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 678mg		(N/A)		(N/A)		(N/A)	
總熱量：584 kcal		總熱量：733 kcal		(N/A)		(N/A)		(N/A)	
6		7		8		9		10	
豉汁魚片		蘿蔔燜肉片		榨菜牛肉		香橙骨		醬油雞翼	
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 469mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 334mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 276mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 354mg	
總熱量：472kcal		總熱量：643 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：656 kcal		總熱量：612 kcal	
11		12		13		14		15	
毛豆蝦仁		咖哩雞排		黑椒排骨		沙茶魚片		魚香茄子	
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 741mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 411mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 286mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 279mg	
總熱量：509 kcal		總熱量：761 kcal		總熱量：662kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：523 kcal	
16		17		18		19		20	
蕃茄肉碎炒蛋		豆瓣肉片		焗魚餅		葡汁雞翼		家常豆腐	
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 265mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 420mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 270mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 230mg	
暫無數據，敬請原諒		總熱量：595 kcal		總熱量：508 kcal		總熱量：628 kcal		總熱量：539 kcal	
21		22		23		24		25	
五香肉片		蠔汁雞排		芋頭排骨		炒魚片		醬汁蝦仁	
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 585mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 563mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 469mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 279mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 741mg	
總熱量：532 kcal		總熱量：783 kcal		總熱量：657 kcal		總熱量：465 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。