

食物安全找詞遊戲

你能找出下列的字嗎？

www.homefoodsafety.org

- ✓ BACTERIA
- ✓ CLEAN
- ✓ COOK
- ✓ DEFROST
- ✓ FREEZE
- ✓ MICROWAVE
- ✓ REFRIGERATE
- ✓ SEPARATE
- ✓ SOAP
- ✓ THERMOMETER
- ✓ WASH
- ✓ WATER



Q	C	E	C	L	E	A	N	L	D	N	Z	E	Y	N
M	N	W	A	S	H	N	S	L	X	T	S	A	P	P
B	J	Q	H	G	P	Y	L	Z	V	E	H	K	K	O
M	O	V	O	Y	V	P	Q	G	G	Q	W	C	M	H
D	E	F	R	O	S	T	P	J	W	O	H	C	I	A
X	E	F	T	N	P	B	U	Z	R	T	O	Z	C	H
D	Z	T	H	E	R	M	O	M	E	T	E	R	R	Q
O	E	I	T	H	O	P	N	U	G	S	K	K	O	S
V	E	L	U	K	E	H	H	W	U	K	F	A	W	E
U	R	D	L	L	O	S	O	A	P	Y	R	R	A	P
C	F	C	R	E	R	R	J	T	X	C	J	E	V	A
L	N	O	S	W	V	O	D	E	A	X	N	O	E	R
J	B	O	E	V	W	L	E	R	T	Q	S	S	J	A
J	G	K	A	B	A	C	T	E	R	I	A	P	H	T
R	E	F	R	I	G	E	R	A	T	E	Z	N	P	E

長者活動中心

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.gbcbac.org

語言:

廣東話, 國語, 台山話,
越南話, 英語



每月菜單

2017年 五月

中華耆英會 營養計劃

Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program



2017年 五月

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	納含量	2	納含量	3	納含量	4	納含量	5	納含量
家常素菜	145mg	五香肉片	466mg	沙爹四鮮	(N/A)	雲耳蒸魚	302mg	紅燒排骨	167mg
豆奶	120mg	豆奶	120mg	魚丸、魚腐	牛奶 125mg	牛奶	125mg	牛奶	125mg
白飯	11mg	白飯	11mg	蝦仁、雞肉	白飯 11mg	白飯	11mg	白飯	11mg
總含量	276mg	總含量	597mg	總含量	(N/A)	總含量	438mg	總含量	303mg
總熱量：491 kcal		總熱量：506 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：508 kcal		總熱量：662 kcal	
8	納含量	9	納含量	10	納含量	11	納含量	12	納含量
沖菜肉餅	352mg	海鮮大會	1554*mg	什豆火雞	(N/A)	南瓜排骨	560*mg	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	483mg	總含量	1685mg	總含量	(N/A)	總含量	696mg	總含量	371mg
總熱量：612 kcal		總熱量：593 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：733 kcal		總熱量：612 kcal	
15	納含量	16	納含量	17	納含量	18	納含量	19	納含量
什豆蝦仁	622*mg	咖哩雞排	394mg	京都豬排	199mg	腐竹燜魚	317mg	魚香茄子	160mg
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	753mg	總含量	525mg	總含量	335mg	總含量	453mg	總含量	296mg
總熱量：506 kcal		總熱量：610 kcal		總熱量：672 kcal		總熱量：492 kcal		總熱量：523 kcal	
22	納含量	23	納含量	24	納含量	25	納含量	26	納含量
葡汁雞翼	(N/A)	燜豆腐	123mg	豉汁魚柳	350mg	榨菜肉片	509mg	肉碎蒸雙蛋	340mg
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	(N/A)	總含量	254mg	總含量	486mg	總含量	645mg	總含量	476mg
暫無數據，敬請原諒		總熱量：561 kcal		總熱量：472 kcal		總熱量：572 kcal		總熱量：650 kcal	
29	納含量	30	納含量	31	納含量				
假日		蒸餃子	968*mg	鳳梨雞塊	402mg				
		豆奶	120mg	牛奶	125mg				
		白飯	11mg	白飯	11mg				
		總含量	1088mg	總含量	538mg				
		總熱量：467 kcal		總熱量：791 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。