

# 食物安全找詞遊戲

你能找出下列的字嗎？

[www.homefoodsafety.org](http://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](http://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	鈉含量	2	鈉含量	3	鈉含量	4	鈉含量	5	鈉含量
<b>家常素菜</b>	145mg	<b>五香肉片</b>	466mg	<b>沙爹四鮮</b>	(N/A)	<b>雲耳蒸魚</b>	302mg	<b>紅燒排骨</b>	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	鈉含量	9 高鹽日	鈉含量	10	鈉含量	11	鈉含量	12	鈉含量
<b>沖菜肉餅</b>	352mg	<b>海鮮大會</b>	1554*	<b>什豆火雞</b>	(N/A)	<b>南瓜排骨</b>	560*	<b>醬油雞翼</b>	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	鈉含量	16	鈉含量	17	鈉含量	18	鈉含量	19	鈉含量
<b>什豆蝦仁</b>	622*	<b>咖哩雞排</b>	394mg	<b>京都豬排</b>	199mg	<b>腐竹燜魚</b>	317mg	<b>魚香茄子</b>	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	鈉含量	23	鈉含量	24	鈉含量	25	鈉含量	26	鈉含量
<b>葡汁雞翼</b>	(N/A)	<b>燜豆腐</b>	123mg	<b>豉汁魚柳</b>	350mg	<b>榨菜肉片</b>	509mg	<b>肉碎蒸雙蛋</b>	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	鈉含量	30 高鹽日	鈉含量	31	鈉含量				
<b>假日</b>		<b>蒸餃子</b>	968*	<b>鳳梨雞塊</b>	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。