

## 營養專欄

### 南瓜與南瓜籽

註冊營養師何慧寧撰寫

南瓜成為了潮流的健康食材之一，最大的原因是它的營養價值高和種類繁多。南瓜含豐富的維他命A、維他命C、鉀和食用纖維。有糖尿病患者擔心吃了南瓜後，容易提高體內血糖，所以避免進食。雖然南瓜的碳水化合物含量高，但它的糖分不容易消化，因此南瓜吃後不會急劇提升體內血糖。除了南瓜是健康的食材，南瓜籽也是一種健康的選擇。一杯南瓜籽提供的蛋白質等同一杯八安士的乳酪，特別適合素食者補充身體需要的蛋白質。此外，南瓜籽也含多種的礦物質，每天吃少量便能滿足身體的需要。現在進入秋冬季，正是南瓜盛產的季節，大家不妨藉此多嘗試不同種類的南瓜和菜式。



一杯南瓜泥提供250%日用量的維他命A、19%維他命C、16%鉀和11%食用纖維。一杯南瓜籽能提供24%日用量的蛋白質、44%鋅、42%鎂和22%銅。下圖列出各類不同的南瓜，普遍能在農夫市場或超級市場內找到。

來源: from SelfNutritionData.com and LiveStrong.com. Picture from Western Australia Department of Health.

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](http://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  
十一月

中華耆英會  
營養計劃



# 2017年 十一月 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
				<b>爛豆腐</b> 牛奶 123mg 白飯 125mg 總含量 11mg 242mg		<b>蔓越莓冬菇蒸雞</b> 牛奶 439mg 白飯 125mg 總含量 11mg 558mg		<b>榨菜肉絲</b> 牛奶 509*mg 白飯 125mg 總含量 11mg 628mg	
總熱量：563kcal		總熱量：848 kcal		總熱量：572 kcal					
6	鈉含量	7	鈉含量	8	鈉含量	9	鈉含量	10	鈉含量
<b>茄子肉粒</b> 牛奶 160mg 白飯 125mg 總含量 11mg 279mg		<b>味菜魚片</b> (N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		<b>蕃茄牛肉</b> (N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		<b>南瓜排骨</b> 560*mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 678mg		<b>醬油雞翼</b> 235mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 371mg	
總熱量：523 kcal		暫無數據，敬請原諒		暫無數據，敬請原諒		總熱量：733 kcal		總熱量：612 kcal	
13	鈉含量	14	鈉含量	15	鈉含量	16	鈉含量	17	鈉含量
<b>椰絲蝦仁</b> (N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		<b>鳳梨雞片撈飯</b> 515*mg 牛奶 125mg 總含量 623mg		<b>香橙骨</b> 157mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 276mg		<b>枝竹燜魚</b> 317mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 436mg		<b>豆瓣肉片</b> 146mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 265mg	
暫無數據，敬請原諒		總熱量：480 kcal		總熱量：656 kcal		總熱量：492 kcal		總熱量：595 kcal	
20	鈉含量	21	鈉含量	22	鈉含量	23	鈉含量	24	鈉含量
<b>粉絲蒸蛋</b> 340mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 459mg		<b>醬醋排骨</b> 199mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 318mg		<b>焗火雞片</b> 685*mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 804mg					
總熱量：650 kcal		總熱量：672 kcal		總熱量：631 kcal		<p style="text-align: center;">Happy Thanks Giving <b>假日</b></p>			
27	高鹽日 鈉含量	28	鈉含量	29	鈉含量	30	鈉含量		
<b>蒸餃子</b> 968*mg 牛奶 125mg 總含量 1088mg		<b>家常素菜</b> 145mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 264mg		<b>蜜汁叉燒</b> 512*mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 630mg		<b>粟米魚塊</b> 430mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 549mg			
總熱量：467 kcal		總熱量：494 kcal		總熱量：752 kcal		總熱量：573 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。

THANK YOU  
VERY MUCH!