

營養專欄



你需要購買食物或雜物方面的幫助嗎?

您知道我們州的126,000名長者正在使用糧食券(SNAP)福利來幫助購買食物嗎?

飲食是保持健康的關鍵, SNAP 可以幫助預算緊張的長者購買營養豐富的食物。

Boston Elder INFO 可以檢查您是否符合資格並幫助您申請糧食券(SNAP)福利。

聯繫我們

了解更多並申請

訪問 elderinfo.org 或
致電 617-292-6211

ncoa
National Council on Aging

Boston ElderINFO

線上長者活動中心

服務範圍：波士頓
網頁：www.gbcgac.org

君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560
傳真: (617) 423-0502

線上活動時間：
9:00-2:30
活動包括：唱歌，
太極，跳舞，英文課

現中心堂食關閉，提供午餐外賣服務
開放時間：週一至週五 11:15-12:30

康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966
傳真: (617) 350-4621

線上活動時間：
9:00-2:30
活動包括：太極，拍
打操，排舞，閒話家
常，英文課

白禮頓樓

677 Cambridge St.
Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289
傳真: (617) 789-5623

線上活動時間：
9:00-2:30
活動包括：太極，舞
蹈，唱歌，平衡操，
柔力球，英文課

若感興趣參與線上活動，請撥打電話
857-990-3316 查詢詳情

請關注我們的社交媒體，
以獲取任何信息及服務更新。



Greater Boston Chinese
Golden Age Center



Greater Boston Chinese
Golden Age Center
@GBCGAC



GBCGAC 中華耆英會



微信搜一搜

耆英會GBCGAC



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2021年 一月

中華耆英會 營養計劃



2021年 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10-20分鐘。加熱勿要超多30分鐘。

現美國的肉供應出現了短缺，特別是豬肉和雞肉。所以我們現在的菜單上的豬肉雞肉可能會根據我們的供貨而改變。感謝大家的理解和支持！

*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 假日 今日歇業									
4	納含量	5	納含量	6	納含量	7	納含量	8	納含量
甜酸魚排	430mg	白灼蝦	656*mg	糖醋肉片	356mg	素什錦	235mg	醬油雞翼	235mg
牛奶 125mg		牛奶 125mg		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 567mg		總含量 792mg		總含量 492mg		總含量 372mg		總含量 371mg	
總熱量: 581 kcal		總熱量: 476 kcal		總熱量: 758 kcal		總熱量: 527 kcal		總熱量: 612 kcal	
11	納含量	12	納含量	13	納含量	14	納含量	15	納含量
酸菜魚排	141mg	香橙骨	157mg	家常素菜	111mg	冬菇栗子燜雞	164mg	咖喱魚丸	616*mg
牛奶 125mg		牛奶 125mg		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 278mg		總含量 294mg		總含量 247mg		總含量 300mg		總含量 753mg	
總熱量: 484 kcal		總熱量: 664 kcal		總熱量: 546 kcal		總熱量: 670 kcal		總熱量: 541 kcal	
18	納含量	19	納含量	20	納含量	21	納含量	22	納含量
南瓜排骨	560*mg	雲耳杞子蒸魚	261mg	椒鹽雞翼	493mg	蒜蓉蝦球	380mg	火腩豆腐	299mg
牛奶 125mg		牛奶 125mg		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 696mg		總含量 398mg		總含量 630mg		總含量 516mg		總含量 436mg	
總熱量: 741 kcal		總熱量: 537 kcal		總熱量: 617 kcal		總熱量: 562 kcal		總熱量: 921 kcal	
25	納含量	26	納含量	27	納含量	28	納含量	29	納含量
紅燒肉丸	445mg	炒三鮮	1119*mg	蒸肉餅	352mg	豉汁魚排	349mg	沙姜雞翼	370mg
牛奶 125mg		牛奶 125mg		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 582mg		總含量 1255mg		總含量 488mg		總含量 486mg		總含量 370mg	
總熱量: 643 kcal		總熱量: 596 kcal		總熱量: 622 kcal		總熱量: 534 kcal		總熱量: 805 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。食品中也許含牛奶，雞蛋，魚，甲殼類動物，木本堅果，花生和黃豆；或者含有這些的調料。

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。

