

營養專欄

-新年健康目標-

-- 吃得好，動得多，心情美！ --

1. 吃得均衡：五大類食物

- 蔬菜 (菠菜、西紅柿, 等)
- 水果 (蘋果、橙子, 等)
- 蛋白質 (魚、雞蛋, 等)
- 全谷物 (糙米、全麥, 等)
- 乳製品 (低脂牛奶, 等)

小貼士：少鹽少糖，清淡為主！

2. 每日適量運動，目標：

- 每周至少150分鐘的中等強度運動，比如快走或打太極。
- 力量訓練：每周兩次，提輕啞鈴或用彈力帶鍛煉。
- 柔韌性練習：每天拉伸，保持關節靈活。

小貼士：邀請朋友一起運動，更加有趣！

3. 自我關愛：善待自己

健康不僅是身體的，還包括心理和情緒健康：

- 睡眠：保證每天7-8小時的優質睡眠。
- 交際：多與家人朋友聯繫，參加社區活動。
- 放鬆：每天花10分鐘練習深呼吸或冥想，緩解壓力。

健康的生活方式不需要一次改變所有習慣，從小目標開始，一步步前進。2024年，讓我們一起吃得健康，動得快樂，過得幸福。

這篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打
617-357-0226

長者活動/就餐中心

君子樓

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

早餐·午餐堂吃

早餐時間: 8:00am-10:00am

午餐時間: 11:15am-12:30pm

中心活動開放包括：

太極、舞蹈、英文、
書法、手機班、油畫

康樂樓

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

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-1:00pm

中心活動開放包括：

太極、拍打操、跳舞、
針織、英文、普通話、手機班

白禮頓樓

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

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-12:00pm

中心活動開放包括：

健步、英文、粵曲、唱歌、
太極、柔力球

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm

具體活動時間安排請見

中華耆英會網站和各社交平台



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2025年
一月

中華耆英會
營養計劃



2025年一月菜單

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <p>HAPPY CHINESE NEW YEAR 蛇 新年快樂</p>		<p>1</p> <p>元旦 今日歇業</p>	<p>2</p> <p>蒸餃子</p> <p>菜餚 + 968*mg 牛奶 + 125mg</p> <p>總鈉含量 = 1104mg 高鈉日 總熱量: 697kcal</p>	<p>3</p> <p>香芹蝦球</p> <p>菜餚 + 798*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 934mg 總熱量: 513kcal</p>
<p>6</p> <p>豉汁排骨</p> <p>菜餚 + 164mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 301mg 總熱量: 713kcal</p>	<p>7</p> <p>三色蛋</p> <p>菜餚 + 340mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 476mg 總熱量: 658kcal</p>	<p>8</p> <p>水煮魚</p> <p>菜餚 + 426mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 562mg 總熱量: 506kcal</p>	<p>9</p> <p>素什錦</p> <p>菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 372mg 總熱量: 527kcal</p>	<p>10</p> <p>醬油鷄脾</p> <p>菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal</p>
<p>13</p> <p>焗肉餅</p> <p>菜餚 + 352mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 488mg 總熱量: 622kcal</p>	<p>14</p> <p>豉汁蝦球</p> <p>菜餚 + 388mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 525mg 總熱量: 481kcal</p>	<p>15</p> <p>蒜子魚排</p> <p>菜餚 + 829*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 966mg 總熱量: 698kcal</p>	<p>16</p> <p>蜜汁叉燒</p> <p>菜餚 + 512*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 648mg 總熱量: 760kcal</p>	<p>17</p> <p>咖喱魚蛋豆腐</p> <p>菜餚 + 616*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 753mg 總熱量: 541kcal</p>
<p>20</p> <p>枝竹魚片</p> <p>菜餚 + 317mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 454mg 總熱量: 500kcal</p>	<p>21</p> <p>鹽焗鷄脾</p> <p>菜餚 + 456mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 593mg 總熱量: 781kcal</p>	<p>22</p> <p>椒鹽蝦球</p> <p>菜餚 + 736*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 872mg 總熱量: 433kcal</p>	<p>23</p> <p>炸醬麵</p> <p>菜餚 + 687*mg + 125mg</p> <p>總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal</p>	<p>24</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>菜餚 + 139mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 276mg 總熱量: 582kcal</p>
<p>27</p> <p>炒三鮮</p> <p>菜餚 + 1121*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal</p>	<p>28</p> <p>燜豬腳</p> <p>本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A</p>	<p>29</p> <p>農曆新年 今日歇業</p>	<p>30</p> <p>海鮮大燴</p> <p>菜餚 + 601*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 737mg 總熱量: 411kcal</p>	<p>31</p> <p>避風塘鷄翼</p> <p>菜餚 + 647*mg + 125mg + 11mg</p> <p>總鈉含量 = 784mg 總熱量: 760kcal</p>

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。

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

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。留意餐点中的小骨，以免噎到或咀嚼不暢。



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，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。