

餐食按先到先得的原则供应。菜单如有更改, 不会另行通知。

地点	午餐 仅限周一至周五	早餐
Aquatic Park 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 二楼	上午 11:00 – 下午 12:30 堂食仅限年满60岁以上人士	上午8:30 – 上午9:30 堂食或外带 每日
Downtown Senior Center 481 O'Farrell Street	上午 11:00 – 下午 12:00 仅限堂食	上午9:00 – 上午10:00 堂食或外带 星期一至星期五
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
Visitacion Valley 66 Raymond Avenue	上午 11:30 – 下午 12:30	—

意见, 建议, 或反馈?
我们非常期待您的反馈! 请在用餐时填写意见卡, 并将其投入意见收集箱。

与POH保持联系:



@ProjectOpenHand

Project Open Hand

午餐菜单

By Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

MAY 2026
五月

摄取钙和维生素D来保持骨骼强健

钙和维生素D在各个年龄段都很重要。它们协同作用, 帮助保持骨骼健康和强壮。人体内大部分钙都储存在骨骼中。然而, 要将饮食中的钙吸收并储存在骨骼中, 就需要维生素D。此外, 钙和维生素D对于保持心脏健康、保护免疫系统以及维持神经功能也非常重要。

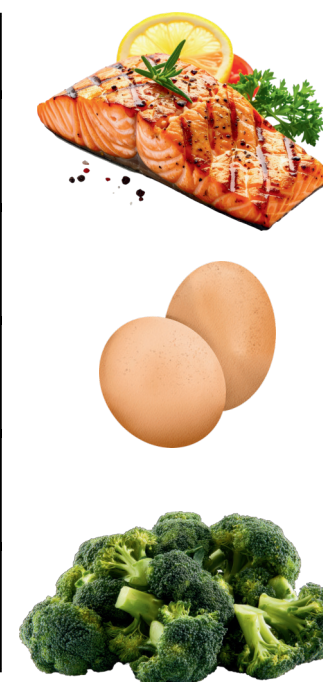
维生素D被称为“阳光维生素”, 因为当皮肤暴露在阳光下时, 身体可以自行合成维生素D。但是, 由于我们在多云的旧金山经常穿得很厚, 许多居民可能无法通过阳光获得足够的维生素D。你的医生可以告诉你是否需要补充更多的维生素D。

需要多少? 每日推荐摄入量 (RDA):

如果你是:	维生素D	如果你是:	钙
70岁及以下的成年人	600 国际单位 (IU)	女性 19-50 岁 或 男性 19-70 岁	1000 mg
70岁以上的成年人	800 IU (需要更多!)	50岁以上的女性 或 70岁以上的男性	1200 mg

有哪些好的食物来源?

富含维生素D的食物	含量 (IU)	富含钙的食物	含量 (mg)
3盎司三文鱼	390-450	1 杯牛奶	300
3盎司罐装金枪鱼	200	1杯生菜	120
2个鸡蛋 (带蛋黄)	80	½杯煮熟的绿叶蔬菜	120
1杯强化维生素D牛奶	120	3盎司三文鱼	200
强化维生素D食品 (谷物、果汁、乳制品)	查看标签!!	3盎司老豆腐	250



注意这些重要营养素的食物来源, 并确保每天摄入足够的量!

五月 2026



Project Open Hand
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				牛肉火鸡酱 1 田园沙拉配红酒醋 全麥螺絲粉 橘子
炖牛肉辣椒 4 田园沙拉配香醋 糙米飯 烤红薯 水果杯	五香鸡 5 意大利面沙拉 白飯 四川炒蔬菜 平果	炖牛肉白豆辣椒 6 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 烤红薯 橙	烤三文鱼配菠菜柠檬酱 7 番茄玉米沙拉 全麦园面包 土豆泥 西蘭花 橙	鱈魚柳 8 芦笋豆沙拉配柠檬酱 野米飯 蔬菜 橘子
俄式牛肉 11 菊苣柑橘沙拉 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯	鸡大腿配肉汁 12 通粉沙拉 红薯泥 西蘭花 平果	第酱鸡腿 13 田园沙拉配乳酪香草 野米飯 橙	焗三文魚 14 烤红薯配奶油蜂蜜芥末 甜酸蔬菜 糙米飯 橙	柠檬胡椒鱈鱼 15 田园沙拉配酱 十锦菜 藜麦和糙米 牛油果酱 橘子
香草炖牛肉 18 田园沙拉配香醋 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯	雪豆鸡 19 意大利面沙拉 香草白飯 平果	鸡肉、芦笋和切达干酪 20 西蘭花紅蘿蔔沙拉 糙米飯 橙	鱈魚柳 21 三豆沙拉 椰子咖喱蔬菜 糙米飯 橙	烤三文鱼配青莎莎酱 22 田园沙拉配酱 混合蔬菜 藜麦和糙米 橘子
烧烤酱鸡腿 25 田园沙拉配牛油果香草 焗烤起司通心粉 玉米 哈密瓜	海鲜鸡大腿 26 田园沙拉配意大利酱 朝鲜辣白茶糙米飯 洋葱汁 西蘭花 平果	炖猪肉鹰嘴豆菜 27 田园沙拉配酱 藜麦和糙米 菜花 橙	焗三文魚 28 藜麦沙拉配芸豆 欧洲萝卜和土豆泥 洋蓟菠菜烩菜 橙	柠檬胡椒鱈鱼 29 番茄和玉米沙拉 全麥螺絲粉 辣椒酱 胡萝卜 橘子

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109
 办公时间: 周一至周五 上午8点 - 下午4点
 电话: 415.447.2379
 电子邮箱: cnp@openhand.org

社区营养计划 (CNP) 是由旧金山市残疾和老龄服务部资助, 美国农业部, Project Open Hand 及用餐参与者的捐款。

菜单如有更改, 不会另行通知。
 牛奶每日供应。



如果菜单上的含钠量超过1000毫克, 这道菜将被标记为高钠餐, 菜单上会用盐瓶图标标明。

请注意: 我们的菜单满足除维生素D以外所有目标营养素每日参考摄入量的三分之一。
 POH 的营养师将提供营养教育, 指导您如何确保满足每日维生素 D 的需求。

餐食按先到先得的原则供应。菜单如有更改, 不会另行通知。

地点	午餐 仅限周一至周五	早餐
Aquatic Park 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 二楼	上午 11:00 – 下午 12:30 堂食仅限年满60岁以上人士	上午8:30 – 上午9:30 堂食或外带 每日
Downtown Senior Center 481 O'Farrell Street	上午 11:00 – 下午 12:00 仅限堂食	上午9:00 – 上午10:00 堂食或外带 星期一至星期五
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
Visitacion Valley 66 Raymond Avenue	上午 11:30 – 下午 12:30	—

意见, 建议, 或反馈?

我们非常期待您的反馈! 请在用餐时填写意见卡, 并将其投入意见收集箱。

与POH保持联系:



@ProjectOpenHand

Project Open Hand

早餐菜单

By Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

MAY 2026
五月

摄取钙和维生素D来保持骨骼强健

钙和维生素D在各个年龄段都很重要。它们协同作用, 帮助保持骨骼健康和强壮。人体内大部分钙都储存在骨骼中。然而, 要将饮食中的钙吸收并储存在骨骼中, 就需要维生素D。此外, 钙和维生素D对于保持心脏健康、保护免疫系统以及维持神经功能也非常重要。

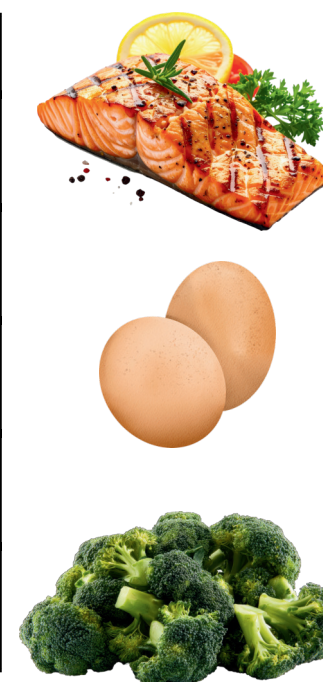
维生素D被称为“阳光维生素”, 因为当皮肤暴露在阳光下时, 身体可以自行合成维生素D。但是, 由于我们在多云的旧金山经常穿得很厚, 许多居民可能无法通过阳光获得足够的维生素D。你的医生可以告诉你是否需要补充更多的维生素D。

需要多少? 每日推荐摄入量 (RDA):

如果你是:	维生素D	如果你是:	钙
70岁及以下的成年人	600 国际单位 (IU)	女性 19-50 岁 或 男性 19-70 岁	1000 mg
70岁以上的成年人	800 IU (需要更多!)	50岁以上的女性 或 70岁以上的男性	1200 mg

有哪些好的食物来源?

富含维生素D的食物	含量 (IU)	富含钙的食物	含量 (mg)
3盎司三文鱼	390-450	1 杯牛奶	300
3盎司罐装金枪鱼	200	1杯生菜	120
2个鸡蛋 (带蛋黄)	80	½杯煮熟的绿叶蔬菜	120
1杯强化维生素D牛奶	120	3盎司三文鱼	200
强化维生素D食品 (谷物、果汁、乳制品)	查看标签!!	3盎司老豆腐	250



注意这些重要营养素的食物来源, 并确保每天摄入足够的量!

五月 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

				鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 1 全麦园面包 糙米飯 橘子
蛋白饼早餐三明治 4 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	混合莓燕麦粥 5 炸红薯 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 6 薯饼 橙	鸡肉蘑菇粥 7 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	早餐炒糙米飯 8 炸红薯 橘子
蛋白饼早餐三明治 11 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 12 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 13 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	肉桂葡萄干燕麦片 14 煮鸡蛋 薯饼 橙	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 15 全麦园面包 糙米飯 橘子
蛋白饼早餐三明治 18 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	混合莓燕麦粥 19 炸红薯 火鸡肠 平果	美味猪肉蔬菜早餐烘焙 20 薯饼 橙	鸡肉蘑菇粥 21 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	早餐炒糙米飯 22 炸红薯 橘子
蛋白饼早餐三明治 25 火鸡肠 英式松饼 薯饼 水果杯	土豆泥砂锅 26 英式松饼 平果	炒鸡蛋 和 炸红薯 27 全麦园面包 果酱和人造黄油 橙	肉桂葡萄干燕麦片 28 煮鸡蛋 薯饼 橙	鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼 29 全麦园面包 糙米飯 橘子

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109
办公时间: 周一至周五 上午8点 - 下午4点
电话: 415.447.2379
电子邮箱: cnp@openhand.org

社区营养计划 (CNP) 是由旧金山市残疾和老龄服务部资助, 美国农业部, Project Open Hand 及用餐参与者的捐款。

菜单如有更改, 不会另行通知。
牛奶每日供应。



如果菜单上的含钠量超过1000毫克, 这道菜将被标记为高钠餐, 菜单上会用盐瓶图标标明。

请注意: 我们的菜单满足所有目标营养素每日建议摄入量 (DRI) 的三分之一, 唯维生素 D 和镁除外。POH 的营养师将提供营养教育, 帮助您确保每天摄取足够的维生素 D 和镁。