

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
<b>Aquatic Park</b> 890 Beach Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Castro Senior Center</b> 110 Diamond Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Curry Senior Center</b> 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
<b>Downtown Senior Center</b> 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
<b>Excelsior Community Center</b> 4468 Mission Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Richmond Senior Center</b> 6221 Geary Street – 三楼	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Ruth Brinker Meal Site</b> 771 Ellis Street	上午10:30 – 下午12:30 仅限堂食	—
<b>Swords To Plowshares – Stanford</b> 250 Kearny Street	上午 11:30 – 下午 12:30 仅限堂食	—
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b> 660 Lombard Street	上午 11:30 – 下午 12:30	—
<b>Visitacion Valley</b> 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

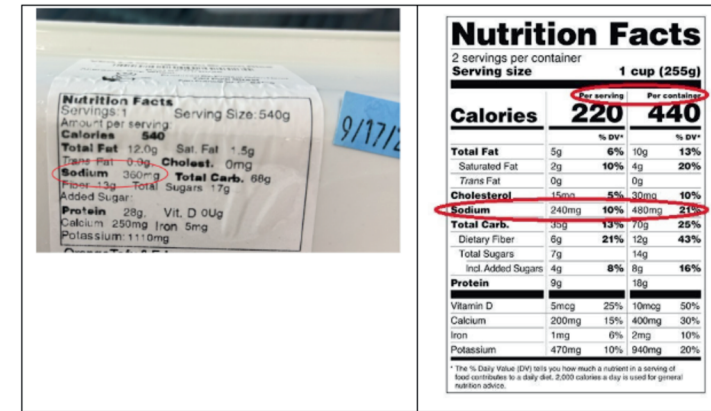
## Project Open Hand 午餐菜单

By Anna DiStefano, Registered Dietitian at Project Open Hand

四月  
2026

### 控制钠摄入量 and 高血压

控制钠的摄入量对于高血压患者来说是非常重要的。一般钠摄入量指南建议有高血压患者的每日摄入量低于2300毫克。以下列 出POH标签示例(左)和商业标签(右), 其中钠含量已用圆圈标出。



POH项目的所有餐食都经过精心设计, 会帮助您控制血压, 保持心脏健康。除了正餐之外, 您还应该限制加工食品或包装食品的摄入。如果您每天吃三餐, 每餐的钠含量应低于700毫克, 以符合每日推荐摄入量。

降低钠摄入量的最佳方法是尝试其他调味品! 以下是一些建议:

辣椒粉 (Paprika)	干辣椒	蓬蒿	洋葱	白醋
小茴香	鲜辣椒	莳萝	蒜	红醋
鼠尾草	胡椒粒	香菜	姜	香醋
咖喱	辣椒粉 (cayenne)	洋香菜	小葱	米醋
丁香	芥末 (日本)	薄荷	细香葱	柠檬汁
肉豆蔻	辣根	迷迭香	茴香	青柠汁
八角	红辣椒片	龙蒿	柠檬草	橙汁

如果您对以上香料都不熟悉, 可在添加到食物之前先仔闻一闻, 尝一尝! 如果是新的粉状香料, 您可以先用少量油稍微加热一下, 然后再尝试。

食谱通常会建议你先用香料或干香料, 根据口味添加辣味, 最后用新鲜香草和/或酸性物质调味。然而, 你可以在烹饪过程中随时使用这些香料! 例如, 橙汁可以作为极佳的肉类腌料, 而细香葱则可以作为菜肴的配料。烹饪时, 避免在菜肴开始时就加盐。在最后撒上少许盐—这样, 你仍然能尝到咸味, 但食物中的盐分却少多了。

给它点时间, 味蕾需要两周时间才能再生—当你的味蕾从高钠饮食中适应后, 你可能会更喜欢其他菜肴。

# 四月 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

		<b>炖牛肉白豆辣椒</b> <b>1</b> <b>田园沙拉配酱</b> 藜麦和糙米 烤红薯 橙	<b>烤三文鱼配菠菜柠檬酱</b> <b>2</b> <b>番茄玉米沙拉</b> 全麦园面包 土豆泥 西兰花 橙	<b>田园沙拉蜂蜜芥末酱</b> <b>3</b> <b>鸡肉沙拉</b> <b>全麦汉堡面包</b> 奶 柑橘 巧克力糕点
<b>俄式牛肉</b> <b>6</b> 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	<b>鸡大腿配肉汁</b> <b>7</b> <b>通粉沙拉</b> 红薯泥 西兰花 平果	<b>第酱鸡腿</b> <b>8</b> <b>田园沙拉配乳酪香草</b> 野米饭 橙	<b>焗三文鱼</b> <b>9</b> <b>烤红薯配奶油蜂蜜芥末</b> 甜酸蔬菜 糙米饭 橙	<b>柠檬胡椒鳕鱼</b> <b>10</b> <b>田园沙拉配香醋</b> 十锦菜 藜麦和糙米 牛油果酱 橘子
<b>香草炖牛肉</b> <b>13</b> <b>田园沙拉配酱</b> 欧洲萝卜和土豆泥 豌豆和胡萝卜 全麦园面包 水果杯	<b>雪豆鸡</b> <b>14</b> <b>意大利面沙拉</b> 香草白饭 平果	<b>鸡肉、芦笋和切达干酪</b> <b>105</b> <b>西兰花红葡萄酒沙拉</b> 糙米饭 橙	<b>鳕鱼柳</b> <b>16</b> <b>三豆沙拉</b> 椰子咖喱蔬菜 糙米饭 橙	<b>烤三文鱼配青莎莎酱</b> <b>17</b> <b>田园沙拉配酱</b> 混合蔬菜 藜麦和糙米 橘子
<b>炖牛肉</b> <b>20</b> <b>田园沙拉配法国酱</b> 糙米饭 胡萝卜 水果杯	<b>海鲜鸡大腿</b> <b>21</b> <b>田园沙拉配意大利酱</b> 朝鲜辣白茶糙米饭 洋葱汁 西兰花 平果	<b>炖猪肉鹰嘴豆菜</b> <b>22</b> <b>田园沙拉配酱</b> 藜麦和糙米 菜花 橙	<b>焗三文鱼</b> <b>23</b> <b>藜麦沙拉配芸豆</b> 欧洲萝卜和土豆泥 洋蓐菠菜烩菜 橙	<b>柠檬胡椒鳕鱼</b> <b>24</b> <b>番茄和玉米沙拉</b> 全麦螺絲粉 辣椒酱 胡萝卜 橘子
<b>牛肉扁豆烩菜</b> <b>27</b> <b>田园沙拉配酱</b> 糙米饭 西兰花 水果杯	<b>意式香料鸡腿</b> <b>28</b> <b>罗马生菜沙拉</b> 全麦螺絲粉 番茄酱 豌豆和胡萝卜 平果	<b>炖鸡肉和扁豆</b> <b>29</b> <b>田园沙拉配蜂蜜芥末</b> 土豆泥 全麦园面包 混合蔬菜 橙	<b>黑椒三文鱼</b> <b>30</b> <b>三豆沙拉</b> 牛肉火鸡酱 田园沙拉配红酒醋 野米饭 橙	

## 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](mailto: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。