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

十一月
2026

By Anna DiStfano, 注册营养师

是做饭还是不做饭



我们知道蔬菜很重要. 但这是否意味着每一餐都需要配一份沙拉? 简而言之, 任何蔬菜的最佳形式, 就是你吃得最多的那种. 但是, 以下有一些建议可以帮助你从食物中尽可能多地获取营养.

为什么要尝试生食? 大多数蔬菜在烹饪时会流失维生素C, B和纤维. 因此, 在饮食中加入一些生蔬菜是有益的. 生蔬菜通常也需要更长时间来咀嚼. 如果你正在时习正念饮食, 这可能是一件好事!

生菜, 菠菜和甜椒富含维生素C, 且生吃易于消化.



大蒜在捣碎并生吃时, 其抗癌成分, 大蒜素的含量最高. 试着让它静置 5 分钟, 然后加入做好的菜肴中.

西兰花, 花椰菜, 和萝卜等十字花科蔬菜, 生吃时所含的抗癌化合物也最为丰富.

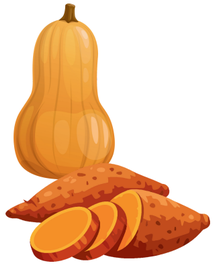


红洋葱生吃时, 其抗炎化合物含量最高. 如果这种方式不合你的口味, 可以试着带洋葱皮一起烹饪, 但在食用前将外皮挑出.

烹饪有哪些益处? 烹饪可以让蔬菜更易于消化, 尤其是对于容易腹胀的人来说. 而且它能让蔬菜更容易嚼. 烹饪也能使某些抗氧化剂更易于被人体吸收.



番茄煮熟后, 番茄红素的含量会显著增加. 罐装番茄就是一个很好的例子. 如果无法自己做饭, 西瓜和柚子也是番茄红素的良好来源. 生吃洋葱能提供最丰富的抗炎化合物. 如果这种方式不合你的口味, 不妨试着连同洋葱皮一起烹煮, 但在食用前将其挑出.



其他红色, 黄色和橙色的植物, 在烹饪并搭配油脂食用时, 其类胡萝卜素含量也会更高. 其中包括南瓜, 芭蕉, 胡萝卜, 冬南瓜, 红薯, 夏南瓜和甜玉米. 只需 3 到 5 克脂肪就能实现最大程度的吸收, 这大约相当于一汤匙橄榄油的量.

在西兰花, 抱子甘蓝, 卷心菜, 茎蓝或白萝卜等煮熟的十字花科蔬菜中加入芥末籽或芥末粉可以重新激活它们抗癌的化合物. 只需四分之一茶匙, 就能对吸收产生影响.

十一月 2026

Project Open Hand
meals with love

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
俄式牛肉 2 田园沙拉配菲达奶酪 全麦通心粉 豌豆和胡萝卜 水果杯	**鸡大腿配肉汁** 3 田园沙拉配香醋 藜麦和糙米 西兰花 平果	**焗三文鱼和甜酸菜** 4 烤红薯沙拉 糙米饭 梨	**香草蘑菇鸡腿** 5 田园沙拉配香草牛油果 秋季野米饭 平果	**鳕鱼配洋蓟奶油酱** 6 田园沙拉配柠檬 红薯泥 全麦园面包 梨
香草炖牛肉 9 田园沙拉配香醋 欧州萝卜和土豆泥 全麦园面包 水果杯	**芥末鸡腿意大利酱** 10 豆与羽衣甘蓝沙拉 全麦通心粉 根菜 平果	**焗三文鱼和奶油番茄** 11 三豆沙拉 藜麦和糙米 烤红薯 梨	**西兰花鸡肉** 12 田园沙拉配菲达奶酪 糙米饭 胡萝卜 平果	**辣椒鳕鱼** 13 田园沙拉牧场酱 糙米饭 梨
炖牛肉 16 田园沙拉配法国酱 糙米饭 胡萝卜 水果杯	**海鲜葱酱鸡大腿** 17 田园沙拉配意大利酱 朝鲜辣白菜糙米饭 西兰花 平果	**焗三文鱼和洋蓟炖菜** 18 田园沙拉配柠檬 欧州萝卜和土豆泥 全麦园面包 梨	**菠萝酱油鸡** 19 蒜味田园沙拉 藜麦和糙米 烤红薯 平果	**柠檬胡椒鳕鱼** 20 香菜卷心菜沙拉 扁豆炖菜 糙米饭 胡萝卜 梨
牛肉扁豆烩菜 23 田园沙拉牧场酱 糙米饭 西兰花 水果杯	**烧烤鸡胸** 24 三豆沙拉 奶酪通心粉 豌豆和胡萝卜 平果	**感恩节日大餐** 25 **炖牛肉** 田园沙拉配凯撒酱 土豆泥 蘑菇鼠尾草肉汁 胡萝卜与四季豆 全麦餐包 梨 巧克力豆饼干	**感恩节日大餐** 26 **烤火鸡胸** 田园沙拉配蜂蜜芥末酱 土豆泥 火鸡肉汁 秋季野米抓饭 蔓越莓酱 全麦餐包 苹果 南瓜派	**牛肉火鸡肉末酱** 27 田园沙拉配红酒醋 全麦通心粉 青豆 梨
炖牛肉辣椒 30 田园沙拉配香醋 糙米饭 烤红薯 水果杯				

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

十一月 2026

By Anna DiStfano, 注册营养师

是做饭还是不做饭



我们知道蔬菜很重要. 但这是否意味着每一餐都需要配一份沙拉? 简而言之, 任何蔬菜的最佳形式, 就是你吃得最多的那种. 但是, 以下有一些建议可以帮助你从食物中尽可能多地获取营养.

为什么要尝试生食? 大多数蔬菜在烹饪时会流失维生素C, B和纤维. 因此, 在饮食中加入一些生蔬菜是有益的. 生蔬菜通常也需要更长时间来咀嚼. 如果你正在时习正念饮食, 这可能是一件好事!

生菜, 菠菜和甜椒富含维生素C, 且生吃易于消化.



大蒜在捣碎并生吃时, 其抗癌成分, 大蒜素的含量最高. 试着让它静置 5 分钟, 然后加入做好的菜肴中.

西兰花, 花椰菜, 和萝卜等十字花科蔬菜, 生吃时所含的抗癌化合物也最为丰富.

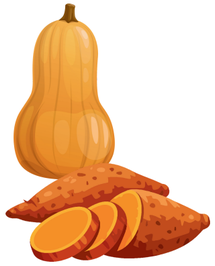


红洋葱生吃时, 其抗炎化合物含量最高. 如果这种方式不合你的口味, 可以试着带洋葱皮一起烹饪, 但在食用前将外皮挑出.

烹饪有哪些益处? 烹饪可以让蔬菜更易于消化, 尤其是对于容易腹胀的人来说. 而且它能让蔬菜更容易嚼. 烹饪也能使某些抗氧化剂更易于被人体吸收.



番茄煮熟后, 番茄红素的含量会显著增加. 罐装番茄就是一个很好的例子. 如果无法自己做饭, 西瓜和柚子也是番茄红素的良好来源. 生吃洋葱能提供最丰富的抗炎化合物. 如果这种方式不合你的口味, 不妨试着连同洋葱皮一起烹煮, 但在食用前将其挑出.



其他红色, 黄色和橙色的植物, 在烹饪并搭配油脂食用时, 其类胡萝卜素含量也会更高. 其中包括南瓜, 芭蕉, 胡萝卜, 冬南瓜, 红薯, 夏南瓜和甜玉米. 只需 3 到 5 克脂肪就能实现最大程度的吸收, 这大约相当于一汤匙橄榄油的量.

在西兰花, 抱子甘蓝, 卷心菜, 茎蓝或白萝卜等煮熟的十字花科蔬菜中加入芥末籽或芥末粉可以重新激活它们抗癌的化合物. 只需四分之一茶匙, 就能对吸收产生影响.

十一月 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
2 **蛋白饼早餐三明治** 火鸡肠 英式松饼 烤早餐土豆 水果杯	**3** **法式吐司烤盘** 红薯饼 火鸡肠 平果	**4** **美味猪肉蔬菜早餐烘焙** 薯饼 橙汁	**5** **鸡肉蘑菇粥** 全麦园面包 果酱和人造黄油 薯饼 平果	**6** **早餐炒糙米饭** 红薯饼 梨杯
9 **全麦饼和蛋白饼** 薯饼 水果杯	**10** **土豆泥砂锅** 英式松饼 平果	**11** **炒鸡蛋和炸红薯** 全麦面包 果酱和人造黄油 橙汁	**12** **肉桂葡萄干燕麦片** 烤早餐土豆 平果	**13** **鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼** 全麦园面包 糙米饭 梨杯
16 **蛋白饼早餐三明治** 火鸡肠 英式松饼 烤早餐土豆 水果杯	**17** **法式吐司烤盘** 红薯饼 火鸡肠 平果	**18** **美味猪肉蔬菜早餐烘焙** 薯饼 橙汁	**19** **鸡肉蘑菇粥** 全麦园面包 果酱和人造黄油 薯饼 平果	**20** **早餐炒糙米饭** 红薯饼 梨杯
23 **全麦饼和蛋白饼** 薯饼 水果杯	**24** **土豆泥砂锅** 英式松饼 平果	**25** **炒鸡蛋和炸红薯** 全麦面包 果酱和人造黄油 橙汁	**26** **肉桂葡萄干燕麦片** 烤早餐土豆 平果	**27** **鸡肉猪肉杂烩加蛋白饼** 全麦园面包 糙米饭 梨杯
30 **蛋白饼早餐三明治** 火鸡肠 英式松饼 烤早餐土豆 水果杯				

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。