



營養教育



增加日常的蔬菜水果

- 在夏季沙拉裡增加烤蔬菜或烤水果
- 預先切好水果當點心
- 用水果取代其他甜點
- 用果汁機攪碎水果製作全果冰棒
- 用竹籤將水果做成顏色亮麗的水果串
- 起床時用果汁機打數種蔬果做成的蔬果汁

資料來源:
Eatright.org

製作: Heather Cuellar, RD
整理: Becky Bruno,
Senior Meals Program Manager

2022年 六月

夏季蔬果

隨著季節的轉變，每個季節為我們帶來不同的蔬菜水果。夏季的蔬菜水果種類最豐，顏色最多。從西瓜到甜菜，櫻桃到節瓜，夏季水果既新鮮又可口。

食用當季的蔬果有那些好處？

選用當季的蔬果更新鮮，營養成分更高，種類較豐盛，並且不需要長途運輸。

夏季的當季蔬果有哪些？

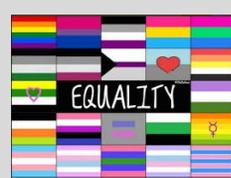
蔬菜: 青椒, 甜菜, 西蘭花, 青豆, 玉米, 茄子, 節瓜, 夏日瓜類及其他。

水果: 黑莓, 藍莓, 哈密瓜, 櫻桃, 香瓜, 檸檬, 芒果, 杏桃, 水蜜桃, 李子, 桑葚, 草莓, 西瓜及其他。



您知道嗎... 每日飲食若包含許多蔬菜水果會帶來許多健康上的益處？蔬菜及水果是非常好的維他命，礦物質及膳食纖維的來源。這些營養成分能減少許多疾病風險。

DOWNTOWN OAKLAND SENIOR CENTER
(510) 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 ✔ = 素食日</p>	<p>1 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾, 鮮果 +</p>	<p>2 烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 糙米飯, 鮮果</p>	<p>3 火雞菠菜千層麵 + 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果</p> 
<p>6 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+</p>	<p>7 烤魚佐檸檬優格醬汁 西南式佐餐沙拉 胡蘿卜青豆* 糙米飯, 鮮果 +</p> 	<p>新增 8 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥 + 斑豆 全麥捲餅, 鮮果</p>	<p>9 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果, 甜點: 餅乾</p>	<p>新增 10 烤土豆與燴時蔬+ 烤西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果</p> 
<p>新增 13 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>新增 14 包心菜捲湯(主菜) *+ 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果</p> 	<p>15 烤魚佐番茄醬汁 時蔬沙拉 * 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p>新增 16 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯 + 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿 蔔 +* 鮮果</p> 	<p>节日大餐 17 BBQ烤雞 土豆沙拉 玉米 玉米鬆餅 or 比司吉 鮮果 +, 甜點</p> 
<p>假日 20 </p>	<p>21 西南式雞肉沙拉** 蔬菜湯 +* 墨西哥玉米片 鮮果</p>	<p>新增 < > 22 拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式 包 心菜沙拉+ 斑豆 烤玉米, 鮮果</p>	<p>23 鮭魚三明治佐全麥麵包及 生菜, 番茄, 洋蔥 烤甜薯球* 鮮果 +</p>	<p>新增 24 蔬菜咖哩** 烤西蘭花+ 糙米飯 鮮果</p>
<p>27 酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+</p>	<p>28 蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果</p> 	<p>29 主廚沙拉 全麥餐包 鮮果+</p> 	<p>30 照燒雞 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 鳳梨蔬菜飯 鮮果</p>	<p>June is Pride Month </p>

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: Alameda County Area Agency on Aging, Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward and San Leandro, Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 3.

如需預約請直接與用餐地點聯繫. 其他疑問請洽中央廚房: 510-785-1997. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org