

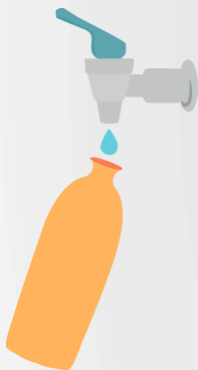


營養教育



善用自來水

瓶裝飲料的運輸會消耗大量化石燃料並增加碳足跡。與其購買瓶裝飲品，不如使用可重複使用的水瓶，並以自來水或過濾水補充，既環保又省錢。



資訊來源：Eatright.org &
Nutritionsource.hsps.harvard.edu

製作：Heather Cuellar, RD
呈現：Becky Bruno, Senior Services
Project Coordinator

2025年4月

永續食品與您

永續食品不僅對您的健康有益，也對我們所居住的地球友善。根據定義：「永續食品是指對環境影響低，並能促進糧食與營養安全，確保當代及未來世代健康生活的食品。」

為什麼要選擇永續食品？

- ⇒ **有益地球**-永續食品與農業實踐有助於保護水源、土壤及空氣。
- ⇒ **有益健康**-食品新鮮且營養豐富，讓您保持最佳狀態。
- ⇒ **有益荷包**-當地和當季食品通常價格較低，更具成本效益。



如何更永續地飲食？

- 盡可能選擇當地農產品 - 造訪當地農夫市集，以優惠價格支持本地農民。
- 多攝取植物性蛋白質 - 豆類、扁豆和其他豆科食品富含纖維，且對環境的影響比動物性蛋白質小。
- 關注超市促銷與折扣 - 查看當地報紙或超市廣告，購買當季水果和蔬菜，多餘的食材可以冷凍保存以備未來使用。
- 冷凍食品也可持續發展 - 冷凍水果和蔬菜的保存期限較長，可減少浪費並降低食物損耗。

有時候，一個小小的改變就能帶來巨大的影響！每天做出微小的飲食選擇，便能打造健康的餐盤、強健的身體，並保護我們的地球。

長者價錢: 每餐\$4捐款
 非常感謝您的額外捐贈。
 60歲以上有註冊的長者即使資金不足
 也能獲取餐點。 未滿60歲: \$14收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 大蒜迷迭烤雞 迷迭香烤土豆 馬鈴薯韭蔥湯* 全麥餐包 橙子+	2 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 奇異果+	新增 3 番茄燉絞肉* 沙沙醬+ 墨西哥牧場豆+ 糙米飯 蘋果 	4 
新增 7 柑橘雞肉菠菜沙拉+* 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 梨	8 烤鱼佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 奇異果+	9 薑汁豬肉 烤西蘭花+ 紅萝卜* 糙米飯 葡萄 	10 素燴時蔬 每日沙拉* 玉米鬆餅 橘子x2 +	11 
14 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 蘋果 	15 BBQ烤雞三明治, 全穀類麵包 生菜番茄洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 梨	16 印式咖香豆腐 烤花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯 葡萄	17 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜 及番茄* 奶油番茄濃湯+ 全麥餅乾(4) 橙子+	18 
復活節餐 21 烤火腿 西蘭花/紅甜椒+ 迷迭香烤土豆 夏威夷餐包 哈密瓜+ 紅蘿蔔蛋糕 (僅限堂食)	22 主廚沙拉+* 全麥餐包 葡萄 	新增 23 全穀物麵包三文魚漢堡 西蘭花蔓越莓沙拉+ 烤番薯* 蘋果	24 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 梨	25  ARBOR DAY
新增 28 韓式嫩豆腐鍋 調味菠菜* 醃蘿蔔 白飯 橘子x2 +	29 杏桃烤雞 雜菜+* 菠菜時蔬沙拉 全麥餐包 梨	30 肉丸三明治佐紅醬, (馬蘇里拉)起司及酸種麵包 焗飯 奇異果+	每個餐点將配有1%脂肪牛奶 餐单會隨時更改, 恕不另行通知	关键词 + 維他命 C 来源 * 維他命 A 来源 < > 高钠日 素食日