

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
每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日		1 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果 	2 椰香咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果
5 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+	6 薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+	 7 青醬義大利餃子佐春季時蔬** 烤花椰菜+ 大蒜麵包 鮮果 甜點 (僅限堂食) 	8 烤魚佐韭蔥醬汁* 紅萝卜* 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果	9 杏桃烤雞 雜菜** 波菜時蔬沙拉 全麥餐包 鮮果
12 紅醬雞肉全麥意麵+ 波菜時蔬沙拉 鮮果 	13 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜 及番茄* 蔬菜湯+ 全麥吐司 鮮果+	14 醬燉豬肉 中式時蔬 紅萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果+	15 火雞芝士三明治, 配全麥 麵包、生菜、番茄和洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果	 16 菠菜蘑菇千層麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 
19 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點 (僅限堂食)	 20 素燴時蔬 每日沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 	21 肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 今日湯品* 鮮果+	22 雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 鮮果	23 薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果
26 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+	27 大蒜迷迭香烤雞 迷迭香烤土豆 四季豆 全麥餐包 鮮果+	28 烤鱈魚佐甜紅椒醬 球芽甘藍+ 胡萝卜青豆* 糙米飯, 鮮果	 29 意式蔬菜烘蛋** 意式蔬菜烘蛋* 鮮果 	30 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果



營養教育

為老年人提供聰明的小吃



當我們吃早餐、午餐和晚餐時，做出健康的食物選擇非常重要。但是，我們也不能忘記聰明地選擇小吃的重要性！我們在餐間吃的小吃也可以幫助滿足卡路里的需求，提供能量，提供維生素和礦物質，並達到整體的營養目標。

聰明的小吃點子

- 享用蘸鷹嘴豆泥的胡蘿蔔或芹菜
- 低脂奶酪配全麥餅乾
- 希臘酸奶配漿果和核桃
- 水煮蛋
- 甜椒配上鮭魚
- 全麥麵包配上香蕉及花生醬、堅果醬

以下是充分利用零食時間的方法：

- ⇒ 選擇富含維生素、礦物質、蛋白質、健康脂肪和纖維的營養豐富的小吃。這些包括但不限於水果、蔬菜、全穀物、瘦肉蛋白、低脂乳製品、堅果和種子。
- ⇒ 限制含有添加糖和鈉的小吃。
- ⇒ 提前計劃，隨時備有各種營養豐富的小吃。
- ⇒ 平衡碳水化合物為主的小吃，搭配少量蛋白質，以達到均衡和飽足感。例如，蘋果配花生醬。
- ⇒ 避免高加工、營養有限的小吃，例如薯片、糕點、甜甜圈、糖果、含糖食品和快餐。

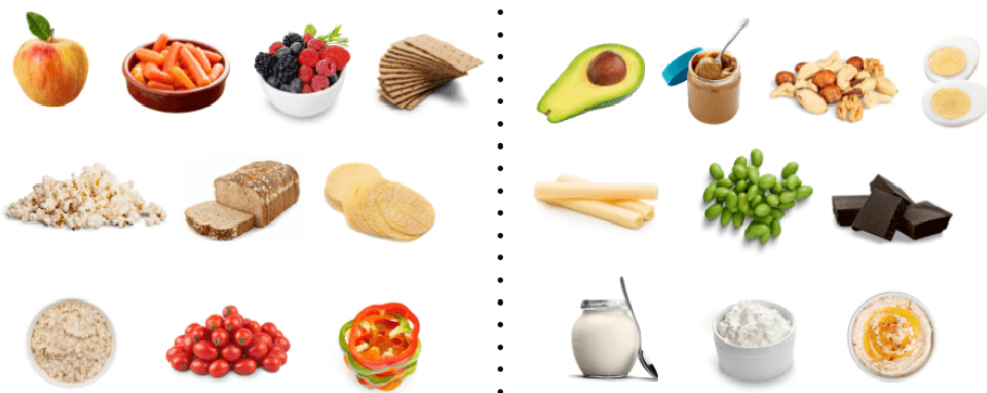
記得在用餐間攝取並維持充足的水分!

聰明的小吃點子

挑選一樣

+

配上一樣



資料來源:

Eatright.org & Understanding Nutrition
by Whitney Roles

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno
Senior Services Project Coordinator

2024年 8月