



營養教育



你知道嗎？

Spectrum餐點每週至少三次提供您每日建議攝取量的1/3維生素A。

在Spectrum菜單上尋找 * 符號，以識別含有維生素A的餐點。

「A」代表健康老化！

什麼是維生素A？

維生素A是一種脂溶性維生素，這項重要的營養素隨著年齡增長可幫助您的身體保持健康，具體作用包括：

- **保護視力**：幫助夜間視力並保護視覺
- **支持免疫系統**：幫助免疫系統並抵禦感染
- **肌膚光彩**：維持皮膚健康

維生素A的良好來源有哪些？

當您想在飲食中加入維生素A時，可以選擇色彩鮮豔的水果和蔬菜，例如：

橙色和黃色：胡蘿蔔、哈密瓜、甘薯、杏桃和南瓜

紅色：紅甜椒

深綠色：羽衣甘藍和芥藍

此外，您還可以在雞蛋、肝臟和強化維生素A的牛奶中找到維生素A。



隨著年齡增長，擁有包含維生素A來源的均衡飲食非常重要。以下是一些增加維生素A來源的小建議：

- ⇒ 使用甘薯代替普通馬鈴薯
- ⇒ 在煎蛋、湯、沙拉、義大利麵和米飯中加入菠菜
- ⇒ 將胡蘿蔔或菠菜加入奶昔中
- ⇒ 將胡蘿蔔、紅甜椒和乾杏桃當零食吃
- ⇒ 在烘焙或製作鬆餅時添加罐裝南瓜

資料來源：

The Academy of Nutrition and Dietetics
& Understanding Nutrition by Whitney/
Rolfe

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

2024年12月





2024 年 12 月

中午 12-12:30 領取午餐, 最少三(3)個工作日的提前告知
選擇用餐方式: 堂食 或 外帶並線上社交 或 外帶

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
<p>2</p> <p>雞肉韭蔥湯(附比司吉) * 時蔬沙拉* 鮮果+</p>	<p>3</p> <p>醬燉豬肉 蒸菠菜* 紅萝卜* 蒜味飯 鮮果+</p>	<p>新增  4</p> <p>黑豆藜麥餐+ 菠菜沙拉配胡蘿蔔和櫻桃番茄** 鮮果</p>	<p>5</p> <p>希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 全麥餐包 鮮果</p>	<p>6</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果 甜點 (僅限堂食) </p>
<p> 9</p> <p>烤牛胸肉佐肉汁** 西蘭花+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>新增 10</p> <p>番茄牛肉通心麵(全麥意麵) 雜菜** 紅萝卜* 鮮果</p>	<p>11</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜沙拉+  黑豆+ 阿茲提克湯** 鮮果</p>	<p>12</p> <p>包心菜捲火雞湯(主菜)** 時蔬沙拉* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>新增 13</p> <p>全麥雞肉三明治 土豆泥佐肉汁 檸檬胡椒西蘭花+ 鮮果</p>
<p>16</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜濃湯** 鮮果</p>	<p>17</p> <p>燉雞肉* 菠菜時蔬沙拉+ 全麥餐包 鮮果</p>	<p>18</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>19</p> <p>乾酪紅醬雞肉意麵 凱薩沙拉 紅萝卜* 鮮果+ </p>	<p>新增  20</p> <p>摩洛哥鷹嘴豆 扁豆沙拉 烤番薯**+ 古斯米 鮮果</p>
<p>節日大餐 23</p> <p>烤牛胸肉佐肉汁 土豆泥 南方式羽衣甘藍 全麥餐包, 鮮果+ 甜點 (僅限堂食) </p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包+ 玉米黑豆沙拉+ 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p>	<p>27</p> <p>西南烤鱼 墨式包心菜沙拉+ 今日湯品 香菜飯 鮮果</p>
<p> 30</p> <p>素燴時蔬 每日沙拉* 西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果</p>	<p>新增 31</p> <p>檸檬香時蔬鱈魚 番茄菠菜湯** 四季豆 焗飯 鮮果 </p>		<p>每個餐點將配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐單會隨時更改, 恕不另行通知</p>	<p>关键词 + 維他命 C 來源 * 維他命 A 來源 < > 高鈉日  素食日</p>

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: Alameda County Area Agency on Aging, Subaru Share the Love, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, AWS InCommunities Hayward Fund, and Hayward Rotary Club.

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, Jessica Moses: JMoses@SpectrumCS.org