

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><b>1</b></p> <p>烤鱈魚佐甜紅椒醬 球芽甘藍+ 胡蘿卜青豆* 糙米飯 鮮果</p>	<p><b>2</b></p> <p>亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果</p>	<p><b>3</b></p> <p>节日大餐 &lt; &gt; 牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 土豆沙拉 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)</p> 	<p><b>4</b></p> <p>假日</p> 	<p><b>5</b></p> <p>大蒜迷迭香烤雞 迷迭香烤土豆 紅蘿卜* 全麥餐包 鮮果+</p>
<p><b>8</b></p> <p>雞肉塔可餅, 搭配香菜和切 丁洋蔥甜椒與洋蔥+ 斑豆 玉米餅 鮮果</p>	<p><b>9</b></p> <p>紅醬義大利麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+</p> 	<p><b>10</b></p> <p>BBQ烤雞三明治, 全麥麵包生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果</p>	<p><b>11</b></p> <p>烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p><b>12</b></p> <p>墨式肉丸湯(主菜)** 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p>
<p><b>15</b></p> <p>鮭魚沙拉三明治佐全麥麵包 及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯** 鮮果</p>	<p><b>16</b></p> <p>照燒雞 中式時蔬 球芽甘藍+ 鳳梨蔬菜飯 鮮果</p>	<p><b>17</b></p> <p>火雞炒時蔬 西蘭花+ 糙米飯 鮮果</p> 	<p><b>18</b></p> <p>主廚沙拉** 全麥餐包 鮮果 甜點 (僅限堂食)</p> 	<p><b>19</b></p> <p>甜酸豬肉 香燴花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯 鮮果</p>
<p><b>22</b></p> <p>印式咖香豆腐 烤花椰菜+ 蒸菠菜* 糙米飯 鮮果</p> 	<p><b>23</b></p> <p>鱈魚佐白酒醬汁* 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 焗飯 鮮果</p>	<p><b>24</b></p> <p>西南式雞肉沙拉** 扁豆及黑豆湯+ 墨西哥玉米片 鮮果</p>	<p><b>25</b></p> <p>醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p><b>26</b></p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p> 
<p><b>29</b></p> <p>辣椒芥末豬肉+ 紅蘿卜* 菠菜沙拉佐水果及堅果** 全麥餐包, 鮮果</p>	<p><b>30</b></p> <p>雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄* 番茄湯 鮮果+</p>	<p><b>31</b></p> <p>蔬菜咖哩** 每日沙拉* 糙米飯 鮮果</p>	<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><b>关键词</b> + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日 素食日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: 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, Duke Hwang: [DHwang@SpectrumCS.org](mailto:DHwang@SpectrumCS.org)



## 營養教育



### 做出明智的选择

- 在选择谷物或面食产品时，请阅读标签，并选择全谷物列为首要成分的产品。
- 让您的餐盘饮食变得均衡，一半的食物来自水果和蔬菜， $\frac{1}{4}$ 来自全谷物， $\frac{1}{4}$ 来自蛋白质。



資料來源:

The Academy of Nutrition and Dietetics

提供: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,

Senior Services Project Coordinator

2024年7月

## 碳水化合物选择

尽管过去碳水化合物的名声不佳，但碳水化合物对于一个健康的饮食起着至关重要的作用。身体需要碳水化合物是因为它们含有葡萄糖，而葡萄糖是主要的能量来源。随着年龄的增长，选择健康的食物变得非常重要，以下指导是让您如何选择最健康的碳水化合物。

### 哪些食物含有碳水化合物?

碳水化合物存在于全谷类、水果、蔬菜、豆类、面食、大米、乳制品、糖果、蔗糖、谷物、面包、玉米饼、蜂蜜、糖浆等等中。

### 如何明智地选择碳水化合物?

当尝试选择健康的碳水化合物时，目标是选择营养最丰富的碳水化合物。这意味着它们含有维生素、纤维、矿物质，并且它们的添加糖、盐和不健康脂肪的含量都很低。

纤维常见于大多数碳水化合物食物中。纤维提供消化健康，促进健康体重，提供心脏保护因素，并有助于控制血糖。在选择碳水化合物时，优先考虑纤维非常重要。

**多吃复合碳水化合物:** 豆类、大麦、全麦面食、传统燕麦片、糙米、全麦面包、新鲜蔬菜、新鲜水果、低脂乳制品、无糖酸奶和全麦饼干。



**避免或限制简单碳水化合物:** 碳酸饮料、糖果、糕点、白面包、还有像饼干、蛋糕、甜甜圈、果汁和加糖谷物这类的糕点。

### 有趣的事实!

您知道碳水化合物是大脑和身体的第一能量来源吗?