

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**

2025年3月

選擇用餐方式: 堂食 或 外帶並線上社交 或 外帶

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3	4	< > 5	6	7
南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 蘋果	青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 大蒜麵包 梨	拔絲豬肉三明治佐全麥包 烤豆子 包心菜沙拉 橙子+	檸檬雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+* 糙米飯 香蕉	南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 葡萄 甜點 (僅限堂食)
10	11	12	13	14
查納瑪莎拉 烤西蘭花+ 烤番薯* 糙米飯 梨	焗烤雞肉佐全麥意麵 時蔬沙拉* 奇異果+	泰式咖哩鱈魚佐焗飯 香燴花椰菜+ 紅萝卜* 蘋果	炖牛肉* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 橘子+	香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 香蕉
聖派翠克節餐點 17	18	19	春臨 20	21
咸牛肉 < > 烤土豆 包心菜及紅蘿蔔* 全麥餐包 奇異果+ 甜點 (僅限堂食)	烤魚佐韭蔥醬汁燴古斯米* 姜黃鮮檸扁豆湯+ 鮮果 蘋果	火雞燴番茄* 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 橙子+	雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 椰香糙米飯 紅豆 香蕉	墨式肉丸湯(主菜)+* 西南式佐餐沙拉 墨西哥玉米片 葡萄
24	25	26	27	28
泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果 蘋果	醬燉豬肉 蒸菠菜* 紅萝卜* 蒜味飯 橙子+	黑豆藜麥餐+ 菠菜沙拉配胡蘿蔔和櫻 桃番茄+* 梨	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 葡萄	雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 奇異果+
假日 31			每個餐點將配有1%脂肪牛奶	关键词 + 維他命 C 來源 * 維他命 A 來源 < > 高鈉日 素食日
			餐單會隨時更改, 恕不另行通知	



營養教育



Spectrum 餐點

透過享用 Spectrum 餐點，您單單在主菜中就能攝取至少 2-3 盎司的蛋白質！

老年人的蛋白質攝取

隨著年齡增長，我們的身體需要額外的幫助來保持強壯和健康。蛋白質是一種重要的營養素，有助於支持免疫系統、維持肌肉質量，並為我們提供能量。充足的蛋白質攝取對於維持瘦肌肉和預防與年齡相關的健康衰退至關重要。



建議的蛋白質攝取量

對於老年人而言，每天應攝取至少 5-7 盎司的蛋白質食物。這可以透過每餐攝取 1-2 份蛋白質來達成。例如，一整天的蛋白質攝取可能包括：

- 2-3 盎司的肉類、家禽或魚類
- 1 杯豆類或其他豆科植物
- 2 顆雞蛋
- 1 杯牛奶

優質蛋白質來源

- ⇒ 瘦肉類：雞肉、火雞、魚類
- ⇒ 低脂乳製品：希臘優格、牛奶、起司
- ⇒ 雞蛋
- ⇒ 豆類、扁豆及其他豆科植物
- ⇒ 堅果、種子及堅果醬
- ⇒ 全穀類：燕麥、義大利麵、野米、發芽穀物
- ⇒ 豆腐



資料來源：
The Academy of Nutrition and Dietetics

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

2025 年 3 月