



## 營養教育



### 小祕方

- 在您的茶或咖啡中加入強化豆奶, 無脂或低脂牛乳可以增加鈣及維他命D的攝取.
- 這些飲品偏苦偏澀, 注意控制糖類的用量.
- 在茶中加入新鮮的薄荷葉或檸檬片可以提神!

## 放鬆心情. 來聊聊茶與咖啡!

早上醒來之時在晨曦中坐著享受一杯茶或咖啡. 亦或與另一半在用餐之餘以一杯茶或咖啡收尾? 是否有想過這杯茶或咖啡也有他們的營養價值呢?

飲用茶與咖啡能夠組成健康的飲食計畫, 尤其是與其他高糖分的飲品相較, 如可樂與汽水等. 飲用茶與咖啡需要注意的事項為咖啡因, 要避免過度攝取. 過量的咖啡因會導致不眠, 腸胃道吸收不良, 以及頭暈. 建議每日不攝取超過3-5杯的 8盎司茶或咖啡 (或是不超過 400毫克的咖啡因).



### 茶的益處:

- 一些茶含有許多的抗氧化劑, 或許能夠有效減低發炎, 罹患癌症, 及心血管疾病的機率
- 茶類如綠茶及紅茶或許能夠減低心臟病的機率

### 咖啡的益處:

- 或許能降低心血管疾病, 糖尿病以及帕金森症的機率
- 含有抑制發炎的成分

### 茶與咖啡:

- 含有少量的維他命以及礦物質
- 有含咖啡因以及無咖啡因等數種包裝

資料來源:

The Academy of Nutrition and Dietetics

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,  
Senior Meals Program Manager

2022年十月



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>3</p> <p>酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+</p> 	<p>4</p> <p>雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果</p>	<p>新增 5</p> <p>意式火雞湯+ 大份時蔬沙拉* 大蒜麵包 鮮果 甜點</p>	<p>6</p> <p>時蔬雜燴+* 每日沙拉 糙米飯 鮮果</p> 	<p>7</p> <p>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>10</p> <p>烤雞胸肉 青醬土豆及青豆+ 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>新增 11</p> <p>火雞節瓜烘蛋* 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p>	<p>12</p> <p>青醬義大利餃子+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p>13</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 紅蘿卜* 糙米飯, 鮮果+</p>	<p>14</p> <p>西南式烤魚 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 焗飯, 鮮果</p>
<p>17</p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>18</p> <p>紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果</p> 	<p>19</p> <p>椰香咖哩鮮魚 香燴花椰菜+ 紅蘿卜* 焗飯 鮮果</p>	<p>20</p> <p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>21</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p>
<p>新增 24</p> <p>蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	<p>新增 25</p> <p>希臘式烤鱈魚佐土豆, 蔥, 及番茄+ 冷甜菜及大蒜沙拉 糙米飯 鮮果</p>	<p>26</p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 四季豆 紅蘿卜* 鮮果+</p>	<p>27</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>28</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅+* 斑豆 蒸玉米 鮮果</p> 
<p>萬聖節大餐 31</p> <p>烤雞腿燴番茄及羅勒醬 南瓜湯 胡蘿卜青豆* 大蒜麵包 鮮果+, 甜點(萬聖節糖果)</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>关键词</p> <p>+ 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  
 Cities of Hayward and San Leandro, Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 3.

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, Becky Bruno email: [BBruno@SpectrumCS.org](mailto:BBruno@SpectrumCS.org)