

奥克兰市中心高级中心

如需 预订 午餐, 请提前 24 小时致电或发送电子邮件。  
(510) 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov

捐款建议: \$3.75

60歲以下的來賓需支付\$10的餐點費用我们非常感激如果您有任何的额外捐款,

由于资金的短缺, 60岁以上未登记的人仕将不被接受

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>3</p> <p>牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 扁豆及黑豆湯+ 鮮果</p>	<p>4</p> <p>甜酸豬肉 西兰花+ 四季豆* 糙米飯 鮮果</p> 	<p>5</p> <p>鱈魚佐番茄醬汁及菠菜+* 紅蘿蔔湯* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>6</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅+* 黑豆 玉米 鮮果</p>	<p>7</p> <p>蔬菜番茄意麵+ 什錦蔬菜沙拉* 比司吉 鮮果+</p>
<p>10</p> <p>烤鱈魚 韭蔥奶油醬汁* 凱薩沙拉+ 全麥餐包 鮮果 布丁甜點</p>	<p>11</p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 蔬菜湯+* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>12</p> <p>西蘭花及花椰菜燴牛肉+ 春季沙拉佐黃瓜及番茄 糙米飯 鮮果</p>	<p>13</p> <p>菠菜千層麵+ &lt;&gt; 田園沙拉* 面包棒 鮮果</p> 	<p>14</p> <p>烤火雞焗鮮美肉汁 迷迭香烤土豆 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>假日</p> <p>17</p> 	<p>18</p> <p>香草雞肉 青醬土豆及青豆 + 比司吉 鮮果</p>	<p>19</p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包+ 田園沙拉* 鮮果</p> 	<p>20</p> <p>全麥鮭魚沙拉三明治 土豆起司湯+* 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p>	<p>21</p> <p>BBQ 烤豬排 紫包心菜+ 紅萝卜* 糙米飯 鮮果</p> 
<p>24</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 全麥餅乾 鮮果</p>	<p>25</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 烤番薯+* 鮮果</p>	<p>26</p> <p>紅醬雞肉全麥筆尖麵+ 球芽甘藍+ 鮮果 甜點: 蛋糕</p>	<p>27</p> <p>醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果 +</p>	<p>28</p> <p>鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 番茄菠菜湯* 西蘭花+ 焗飯 鮮果</p>
<p>31</p> <p>摩洛哥式雞肉 紅薯+* 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 全麥皮塔麵包 鮮果</p>	 <p>HAPPY New Year</p>		<p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> <p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p>	<p><u>关键词</u></p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 &lt; &gt; 高钠日</p>

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro, Rotary Club of Hayward.

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)



## 營養教育

### 從新年開始健健康康!



#### 每日目標喝八杯水:

水是我們不可或缺的養分之一, 扮演著維持身體機能正常運作的重要角色.

- ◆ 試著在水中放入切片的水果增加自然的甜味
- ◆ 隨身攜帶可以再利用的攜帶式水瓶
- ◆ 在家時, 隨時在身旁放置一杯水
- ◆ 與其飲用汽水可樂不如喝白開水

新年式開始一個新的良好習慣的好時機. 對大多數的人而言, 以新年為契機都會開始一切心的習慣. 最常見的習慣與飲食及體重有關. 與其好高騖遠去追求網紅的推薦不如從小地方開始改善日常的飲食習慣. 這會減輕目標帶來的壓力並增加持之以恆的可能性.



#### 我們推薦以下的幾種方式:

**每周安排一天不吃肉:** 減少肉類的攝取不但能幫助健康, 還能幫助環境. 不吃肉的日子也記得吃植物性的蛋白質如豆類.

**多攝取陽光維生素(維生素D):** 維生素D 對骨骼健康有很大的影響. 建議曬台場5至10分鐘, 每周2到3次.

**認真地吃飯:** 吃飯時全神貫注不分心, 認真地咀嚼並吃出食物本身的味道, 一口一口慢慢吃.

**試試新的植物蛋白食譜:** 研究指出攝取植物性蛋白的飲食計畫, 能有效降低心血管疾病, 肥胖, 亢奮, 第二型糖尿病, 及某些種類的癌症的可能性. 美洲嘗試一個新的食品並更換主菜如蔬菜, 穀類, 豆類及水果類.

**集中目標在您能食用的食物:** 嘗試在您喜歡食用的食物中添加高營養的成分. 並且避免食用沒有營養價值的食品.

資料來源:

The Academy of Nutrition and Dietetics

製作: Heather Cuellar, RD

整理: Becky Bruno,  
Senior Meals Program Manager



祝您有一個健康的新年!

