



| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|--|---|---|--|---|
| <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</p> <p>* 维他命 A 来源</p> <p><> 高钠日</p> <p> = 素食日</p> | | <p>南方式雞肉湯佐秋葵</p> <p>紅豆</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果+</p>  | <p>西南烤鱼</p> <p>西南式佐餐沙拉</p> <p>紅萝卜*</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果+, 甜點</p> |
| <p>HOLIDAY 5</p> <p>不提供午餐</p>  | <p>6</p> <p>肉丸三明治</p> <p>義大利青豆</p> <p>波菜時蔬沙拉*</p> <p>鮮果+</p> | <p>7</p> <p>椰香咖哩鮮魚</p> <p>青檸香菜沙拉</p> <p>香燴花椰菜+</p> <p>焗飯</p> <p>鮮果</p> | <p>8 </p> <p>蔬菜紅醬義大利麵</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>每日沙拉*</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果</p> | <p>9</p> <p>HOLIDAY</p> <p>网站已关闭</p> <p>9月8日提供盒裝午餐</p> <p>加州入學日 </p> |
| <p>12</p> <p>雞肉蔬菜墨西哥捲餅+</p> <p>黑豆</p> <p>全麥捲餅</p> <p>鮮果</p> <p>甜點</p> | <p>13</p> <p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄</p> <p>蔬菜湯*+</p> <p>全麥麵包</p> <p>鮮果</p> | <p>14</p> <p>墨式肉丸湯(主菜) +*</p> <p>時蔬沙拉*</p> <p>蒸玉米</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果</p>  | <p>15</p> <p>BBQ烤雞三明治,</p> <p>全麥麵包生菜番茄洋蔥</p> <p>西蘭花蔓越莓沙拉+</p> <p>鮮果</p> | <p>16 </p> <p>青醬義大利餃子*+</p> <p>番茄湯</p> <p>大蒜麵包</p> <p>鮮果</p>  |
| <p>19 </p> <p>考土豆與燴時蔬</p> <p>西兰花+</p> <p>玉米鬆餅</p> <p>鮮果</p>  | <p>20</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅</p> <p>佐生菜, 番茄及洋蔥+</p> <p>斑豆</p> <p>全麥捲餅, 鮮果</p> | <p>21 </p> <p>素漢堡佐生菜,</p> <p>番茄, 洋蔥及全麥包</p> <p>紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉*</p> <p>鮮果+</p> | <p>22</p> <p>烤魚佐檸檬優格醬汁</p> <p>西南式佐餐沙拉+</p> <p>胡萝卜青豆*</p> <p>糙米飯, 鮮果</p> | <p>23</p> <p>亞洲風雞肉沙拉+</p> <p>鮮薑甜薯湯*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果</p> |
| <p>26</p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾,</p> <p>生菜, 番茄及黃瓜</p> <p>檸香蘑菇意麵湯</p> <p>全麥餅乾</p> <p>鮮果 +</p> | <p>27 </p> <p>摩洛哥式鸚嘴豆</p> <p>烤紅薯*+</p> <p>每日沙拉*</p> <p>古斯米</p> <p>每日沙拉</p>  | <p>28</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁*</p> <p>烤花椰菜+</p> <p>球芽甘藍+</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果</p> | <p>29</p> <p>薑汁牛肉煲</p> <p>紅萝卜*</p> <p>糙米飯</p> <p>鮮果+</p>  | <p>30</p> <p>火雞菠菜千層麵+</p> <p>什錦蔬菜沙拉*</p> <p>全麥餐包</p> <p>鮮果</p> |

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: 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



營養教育



每日導入全穀類

專家建議每日攝取的穀類中最好有半數以上是全穀類。

- 早餐選用燕麥片, 全穀麥片, 或全麥吐司
- 將家中的白米用玄米或糙米取代
- 將家中的白麵包用全麥麵包取代
- 點心選擇爆米花或是全麥餅乾

資料來源:

The Academy of Nutrition and Dietetics
&
Myplate.gov

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Senior Meals Program Manager

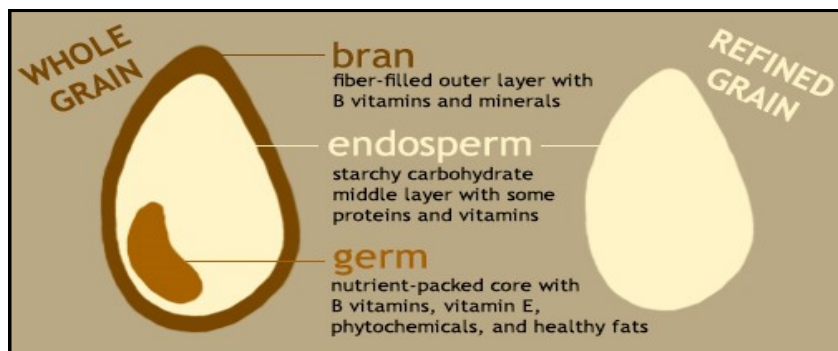
2022年 9月

全穀類

麵包, 米飯, 麥片及麵條全部都是由穀類製成. 並非所有穀類製品都是相同的, 有些是由全穀製作, 有些則是由精緻穀類製作. 對於想要吃得更健康的人在採購食品的時候, 這會造成一些疑惑.

什麼是全穀類?

全穀類含有整個穀類顆粒, 包括麩皮, 胚芽, 胚米. 精緻穀類只包含胚米.



攝取全穀類有哪些益處?

全穀類提供廣範圍的維他命, 礦物質, 及膳食纖維. 許多重要的養分在精緻過程中會流失. 當您的日常飲食使用較多的全穀類時, 可以減少心血管疾病, 癌症, 糖尿病, 及腸胃道疾病的風險.

哪些食品屬於全穀類?

燕麥, 大麥, 糙米, 藜麥, 蕎麥, 玉米以及全穀小麥屬於常見的全穀類. 選購全穀類的時候記得閱讀營養成分標籤. 在美國, 100%全穀類的食品標籤上會註明"whole" grain. (常常與"enriched"搞混)

注意當標籤上寫著多穀類 "multi grain" 或 麩皮 "bran" 這並不表示這個產品是100%全穀類. 記得閱讀食品商標確認. 另外, 不要用產品的顏色來判斷, 並不是所有褐色的產品都是全穀類.