



營養教育

餐點的價值



餐盤上有什麼？

Spectrum 午餐為均衡，營養的餐點。

每一餐包括下列所有的食品構成：

- ◆ 2-4 盎司的優質蛋白
- ◆ 2 份的蔬菜
- ◆ 1 份的水果
- ◆ 全穀類
- ◆ 低脂牛奶

每一餐都是低鈉，並含有最少15毫克的蛋白質，7毫克的膳食纖維並使用飽含維生素A 及C的蔬菜水果。

品嚐充滿愛心的午餐! Spectrum很高興為您提供可口的餐點，並遵循 Older Americans Act的營養指示計畫我們的菜單。

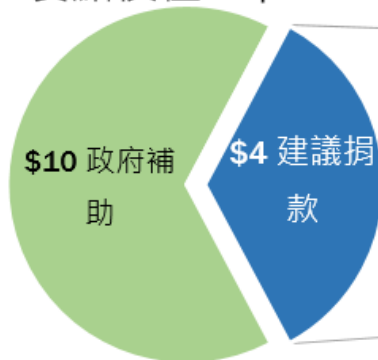
每一餐的價值其實超過食材的成本。除了購買食材之外，每一餐包括計畫，準備，烹調以及運送。平均**每一餐**的價值為 **\$14.00**。

每個月菜單由本計畫以及政府的註冊營養師分析並且核准。購買並準備食材由廚房人員執行。分配並運送食物由司機人員執行。用餐地點的訓練以及每日支援由行政人員執行。

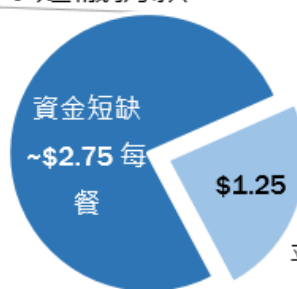
Spectrum長者餐計畫一部分的資金來自聯邦的 Older Americans Act, 但這些資金僅能含擴部分費用。我們仰仗您的捐款以維持本計畫每日供餐。您每餐**\$4**的捐款幫助維持本計畫的可行性。同時我們也理解並不是每一個都能負擔這個捐款金額，任何捐款對我們都大有幫助。



餐點價值 = \$14



\$4 建議捐款



平均捐款金額

製作: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年7月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
节日大餐 3 牛肉漢堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 甜薯球* 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)	CLOSED FOR HOLIDAY 4 	5 烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+	6 西南式雞肉沙拉+* 扁豆及黑豆湯+ 玉米片 鮮果	7 墨式蔬菜沙拉裹及糙米飯+ 時蔬沙拉* 鮮果
10 照燒雞 中式時蔬 球芽甘藍+ 鳳梨飯 鮮果	<> 11 拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式包心菜沙拉+ 斑豆 烤玉米 鮮果	12 杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果	13 主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果 甜點 (僅限堂食) 	14 鮭魚三明治佐全麥麵包及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯+* 鮮果
17 檸檬香酸豆圓鱈 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+ 	18 時蔬雜燴+* 每日沙拉* 糙米飯 鮮果	19 蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果 	20 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+	21 大蒜迷迭檸檬香烤雞 迷迭香烤土豆 紅蘿卜* 全麥餐包 鮮果+
24 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+ 	25 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+ 	26 蔬菜咖哩+* 烤西蘭花+ 糙米飯 鮮果 甜點 (僅限堂食)	27 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅蘿卜* 焗飯 鮮果+	28 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 
31 甜酸豬肉 西兰花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果		用餐選擇 堂食: 在用餐地點享用 外帶: 帶回家享用並參與Zoom活動	每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日