



營養教育



您知道嗎?

一般來說, 多餘的食物可以在冰箱內保存3至4天, 或在冷凍庫內保存3至4周。

如果食物看起來或聞起來不甚安全不要輕易試吃。一個很好的基準是: 如果對食物有疑問, 直接將之丟棄最安全。

資料來源:

ServSafe Manager Book &
USDA.gov & FDA.gov

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年9月

食品安全

在處理並烹煮食物的過程中有許多我們可以採取的步驟以確保食品安全。一般分類為下列幾個種類:



清洗: 準備食物時第一規則!

勤洗手並清潔處理食物的桌面/平台。

將會直接接觸食物的刀具器皿清洗並消毒。

在生食或烹煮蔬菜或水果之前記得用清水沖洗。

分類: 不要給病菌傳播的機會!

將食物依照類別分開, 避免交叉感染。

在準備或儲存食物時將生肉/海鮮與煮熟的食品分開。

另外, 不同種類的食品應該有自己的器具。例如, 用來處理生肉的切菜板與用來處理熟食的切菜板應該分開。切肉的刀具與切蔬果的刀具應該分開。

烹煮: 殺死有害的病菌!

用食品溫度計確保食物的中心溫度正確, 確保食物有煮熟。

冷卻: 迅速將食物降溫!

食物必須被放置並保存在正確的溫度。

容易腐敗的食物需要迅速的降溫, 在2小時內放入冷藏庫中 (氣溫高於90度時於1小時內)。

冷藏庫溫度需低於40度, 冷凍庫溫度需低於0度。

2023年9月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
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		1 大蒜迷迭香烤雞 迷迭香烤土豆 红萝卜* 全麥餐包 鮮果+
HOLIDAY 4 	5 火雞肉堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 醃黃瓜及洋蔥 玉米沙拉 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)	6 杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果	7  主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果 	8 鮭魚三明治佐全麥麵包及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯+* 鮮果
11 檸檬香酸豆圓鱈 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+ 	12 西南式雞肉沙拉+* 扁豆及黑豆湯+ 玉米片 鮮果	3  時蔬雜燴+* 每日沙拉* 糙米飯 鮮果 	14 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	15 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+
18 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+	19  蔬菜咖哩+* 烤西蘭花+ 糙米飯 鮮果 	20 火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果	21 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 红萝卜* 焗飯 鮮果+	22 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+
25 薑汁牛肉煲 红萝卜* 糙米飯 鮮果+ 	26 甜酸豬肉 西兰花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果	27 烤鱼佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果	28 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸檬香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+	29  紅醬義大利麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 

Spectrum 非常感謝以下組織對他們的經濟支持: Alameda County Area Agency on Aging, Subaru Share the Love, StopWaste, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Niles Fremont, Hayward, and Castro Valley.
 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: BBruno@SpectrumCS.org