



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>假日 2</p> 	<p>节日大餐 3</p> <p>迷迭香檸檬烤雞 黑眼豆與芥菜湯 紅薯*, 全麥餐包 鮮果+ 甜點</p>	<p>新增 4</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜)+ 薑汁芝麻麵+ 鮮果</p>	<p>5</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 古斯米 姜黃鮮檸扁豆湯+ 鮮果</p>	<p>6</p> <p>墨式蔬菜沙拉褒及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿 蔔+* 鮮果</p>
<p>9</p> <p>墨式魚肉塔可餅佐包心菜 沙拉+ (全麥捲餅) 黑豆 阿茲提克湯+*, 鮮果</p>	<p>10</p> <p>俄式牛柳絲佐鮮蛋面 義大利青豆 紅萝卜* 鮮果+</p>	<p>11</p> <p>烤土豆與燴時蔬+ 西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果</p> 	<p>新增 12</p> <p>包心菜捲火雞湯(主菜)+* 每日沙拉 全麥餐包 鮮果</p>	<p>13</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>
<p>假日 16</p> <p>馬丁路德 紀念日</p> 	<p>17</p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋 蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉+* 鮮果</p>	<p>18</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 焗飯 蔬菜湯+* 鮮果</p>	<p>新增 19</p> <p>紅醬雞肉全麥意麵 凱薩沙拉 紅萝卜* 鮮果+</p>	<p>春節 20</p> <p>時蔬燴牛肉+ 西蘭花+ 糙米飯 鮮果, 語簽餅</p> 
<p>23</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>24</p> <p>西南式烤魚 香菜飯 墨式包心菜沙拉+ 玉米及黑豆 鮮果</p>	<p>25</p> <p>紅醬雞肉全麥意麵+ 紅萝卜* 鮮果</p>	<p>26</p> <p>蔬菜沙威瑪+ 鮮薑甜薯湯* 全麥皮塔麵包 鮮果 甜點</p> 	<p>27</p> <p>杏桃烤豬 塔斯肯豆湯 四季豆 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>30</p> <p>鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 焗飯 番茄菠菜湯* 四季豆, 鮮果+</p>	<p>31</p> <p>意式火雞湯+ 大份每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果</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 < > 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



營養教育

幫助維持記憶的食物

您是否知道食物的攝取會影響整體的腦部健康嗎？特別是數種影響認知能力以及記憶力的食物。

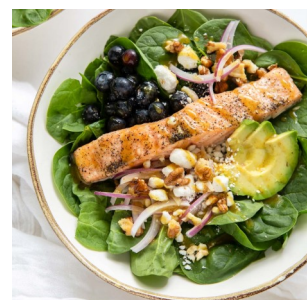
看看下列的記憶輔助菜單有些什麼食物！

魚類: 許多魚類含有DHA, 為一種Omega-3不飽和脂肪酸. 研究指出, 長期適量的服用DHA有益於增進記憶力並減緩認知能力的退化. 含脂量高的魚富有DHA: 鮭魚, 沙丁魚, 鮪魚, 鯖魚, 鱒魚以及鮭魚. 狀況允許時, 以每周攝取兩次高DHA魚類為目標.

核桃: 核桃含有植物性Omega-3不飽和脂肪酸能幫助提高認知能力. 試著將核桃加入燕麥, 沙拉或是直接當作零食食用.

深色的莓類: 莓類如藍莓, 櫻桃及黑莓富含花青素, 能夠輔助記憶力. 若是找不到當季的新鮮莓類, 冷凍的莓類是四季都能找到的替代品.

深綠葉菜: 研究指出羽衣甘藍, 菠菜, 瑞士甜菜以及芥菜為能夠減緩認知能力退化以及增進記憶力的深綠葉菜. 試著將一杯(1 cup)的深綠葉菜加入您每天的飲食之中. 可以加入湯品, 沙拉或是使用大蒜清炒.



腦力食品

將右列的食品融入每日的飲食計畫之中不但可口營養更能夠讓您掌握並支援腦部及記憶功能的健康.

資料來源: EatRight.org

審查並核准:

Heather Cuellar, RD

製作: Becky Bruno,

Spectrum Program Manager

2022年 一月