

營養專欄

秋季食物趣味小知識

南瓜、紅薯、梨：認識不同種類、營養好處與小提醒

南瓜 Pumpkin



Butternut Squash 香甜細緻 Acorn Squash 微甜帶堅果香 Kabocha 日本南瓜 粉糯香甜 Sugar Pumpkin 香甜柔軟

常見種類： Butternut Squash、Acorn Squash、Kabocha 日本南瓜、Sugar Pumpkin

營養好處： 富含β-胡蘿蔔素、纖維和鉀，有助於眼睛、免疫功能和腸道健康。

小提醒： 南瓜屬澱粉類蔬菜，若與飯、粥、麵同餐，應留意整體份量。

紅薯 Sweet Potato



橙肉紅薯 香甜濕潤 白肉紅薯 較乾鬆、甜度淡 紫薯 綿密微甜

常見種類： 橙肉紅薯、白肉紅薯、紫薯

營養好處： 富含β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素C、膳食纖維和鉀，有助於腸道健康和維持免疫力。

小提醒： 紅薯屬於澱粉類食物，與米飯、粥或點心同食時，應注意份量。

梨 Pear



Bartlett 柔軟多汁 Bosc 緊實清甜 Anjou 細嫩多汁 Asian Pear 亞洲梨 清脆爽口

常見種類： Bartlett、Bosc、Anjou、Asian Pear 亞洲梨

營養好處： 含膳食纖維、維生素C和水分，有助於腸道健康和規律排便。

小提醒： 連皮食用可增加纖維；咀嚼困難者可選擇去皮、切小塊或煮軟。

吃當季·吃健康·享受生活

圖像由 ChatGPT 製作，內容由營養師編寫

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560 傳真: (617) 423-0502

早餐，午餐堂吃

早餐時間: 8:00am-10:00am

午餐時間: 11:15am-12:30pm

中心活動開放包括：

太極、舞蹈、英文、
書法、手機班、油畫

康樂樓

25 Essex Street, Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966 傳真: (617) 350-4621

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-1:00pm

中心活動開放包括：

太極、拍打操、跳舞、
針織、英文、普通話、手機班

白禮頓樓

677 Cambridge St., Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289 傳真: (617) 789-5623

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-12:00pm

中心活動開放包括：

健步、英文、粵曲、唱歌、
太極、柔力球

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm

具體活動時間安排請見

中華耆英會網站和各社交平台



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2026年
十月

中華耆英會
營養計劃



2026年十月菜單

如有問題或建議，請撥打客服電話: 857-990-1775
星期一至五, 9:00am-5:00pm

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			1 台山小炒 菜餚 + 478mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 606mg 總熱量: 681kcal	2 本樓鷄翼 菜餚 + 647*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 776mg 總熱量: 791kcal
5 黑椒雞撈麵 菜餚 + 213mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 591mg 總熱量: 693kcal	6 魚香茄子 菜餚 + 160mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 288mg 總熱量: 561kcal	7 鳳梨蝦球 菜餚 + 763*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 892mg 總熱量: 571kcal	8 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 689kcal	9 紅燒豆腐 菜餚 + 549mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 702kcal
12 哥倫布日 今日歇業	13 酸菜魚片 菜餚 + 141mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 270mg 總熱量: 515kcal	14 糖醋排骨 菜餚 + 356mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 788kcal	15 蒸肉餅 菜餚 + 352mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 480mg 總熱量: 653kcal	16 海鮮大燴 菜餚 + 601*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 729mg 總熱量: 442kcal
19 番茄肉醬麵 菜餚 + 171mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 549mg 總熱量: 660kcal	20 冬菇扒菜胆 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	21 椒鹽蝦 菜餚 + 736*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 864mg 總熱量: 464kcal	22 沙茶魚片 菜餚 + 550*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 476kcal	23 沙薑雞腩 菜餚 + 312mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 440mg 總熱量: 701kcal
26 羅漢齋 菜餚 + 356*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 465kcal	27 避風塘鷄翼 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 699kcal	28 燜豬腳 菜餚 + 892*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 813kcal	29 百花釀豆腐 菜餚 + 606*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 734mg 總熱量: 523kcal	30 蒜香魚片 菜餚 + 160mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 289mg 總熱量: 503kcal

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱10-20分鐘。加熱切勿超過30分鐘。

*請勿使用多士爐 (小烤箱) 加熱餐盒

留意餐点中的小骨，以免噎到或咀嚼不暢。

客戶不在家處理政策：

為確保食品安全及客戶安全，如送餐時無人在家接收，餐點不能無人看管地留在門口。如有任何特別送餐指示或變更，請提前聯絡本會或您的個案經理。



星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚 為確保長者的健康，此餐單是依據“無添加鹽”飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30-60大卡熱量和60-150毫克鈉質；水果含大約71-105大卡熱量和1-2毫克鈉質。食品中也許含牛奶，雞蛋，魚，甲殼類動物，木本堅果，花生，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。

備註：餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。