



# Thức Ăn cho Tất Cả

## Lấy Thức Ăn

### TẠP HOÁ MIỄN PHÍ TRONG MỖI TUẦN

☎ 211 📄 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](http://FoodLocator.SFMFoodBank.org)

Chúng tôi cung cấp tạp hóa tươi hàng tuần tại nhiều địa điểm trong khắp San Francisco và Marin. Gọi để tìm một chi nhánh phát thực phẩm miễn phí gần quý khách. Vui lòng chuẩn bị mang theo thẻ chứng minh nhân dân của quý vị và bằng chứng địa chỉ nếu địa chỉ trên thẻ của quý khách chưa cập nhật.

*Ai có điều kiện?* Cư dân của hai quận San Francisco và Marin.

### THỰC PHẨM KHẨN CẤP

☎ 211 📄 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](http://FoodLocator.SFMFoodBank.org)

Nếu quý vị cần hỗ trợ thực phẩm lập tức, quý khách có thể đủ điều kiện nhận thực phẩm khẩn cấp ổn định qua ba ngày.

*Ai có điều kiện?* Dịch vụ này dành cho những tình huống khẩn cấp và chỉ ra hiệu một lần trong khoảng mỗi 12 tháng.

### THỰC PHẨM BỔ SUNG CHO NGƯỜI LỚN TUỔI

☎ 211 📄 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](http://FoodLocator.SFMFoodBank.org)

Người cao niên thu nhập thấp có thể đủ điều kiện nhận một hộp thực phẩm chất lượng ổn định hàng tháng như cá ngừ, đậu, bơ đậu phộng và rau đóng hộp. Các chi nhánh phân phối đều ở trong San Francisco và Marin.

*Ai có điều kiện?* Người 60 tuổi trở lên với tiêu chuẩn thu nhập cụ thể; gọi để xem quý vị có điều kiện không.

## Truy Cập Tài Nguyên

### HỖ TRỢ ĐĂNG KÝ CALFRESH

☎ (415) 767-5220 📄 [CalFresh.SFMFoodBank.org](http://CalFresh.SFMFoodBank.org)

CalFresh, trước đây tên Food Stamps, là một chương trình hỗ trợ dinh dưỡng cho những gia đình và cá nhân thu nhập thấp. Phụ cấp hàng tháng sẽ vào tài khoản trong thẻ EBT, sử dụng như thẻ ghi nợ. Thẻ EBT có thể dùng mua thực phẩm tại cửa hàng tạp hóa, tiệm bán lẻ nhỏ, và thậm chí chợ ngoài trời. CalFresh không ảnh hưởng quyền pháp nhập cư của người nhận. Gọi số điện thoại phía trên hôm nay để tìm hiểu xem quý khách có điều kiện nhận CalFresh không! Nhân viên Ngân Hàng Thực Phẩm sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong quá trình nộp đơn.

### GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

📄 [sfmfoodbank.org/nutritioned](http://sfmfoodbank.org/nutritioned)

Quý khách muốn ăn tốt hơn, nhưng không chắc nên từ đâu bắt đầu? Truy cập [www.EatFresh.org](http://www.EatFresh.org) để biết những công thức nấu ăn khoẻ mạnh, ngon miệng, nhanh chóng mà sử dụng nhiều hàng thực phẩm phân phối hàng tuần tại các chi nhánh của chúng tôi. Quý vị cũng sẽ tìm thấy gợi ý cho mua sắm trong khoản ngân sách.

Chúng tôi cần tình nguyện viên Giáo Dục Dinh Dưỡng. Nếu quý khách có hứng thú, xin liên lạc (415) 282-1907 x246.

# Phú Hồi

---

## TÌNH NGUYỆN

 (415) 282-1900 x244  [SFMFoodBank.org/volunteer](https://SFMFoodBank.org/volunteer)

Hãy cải thiện thực chất! Khi quý khách tình nguyện tại Ngân Hàng Thực Phẩm San Francisco hoặc Marin, quý vị sẽ giúp phân loại và đóng gói thực phẩm cho những kho chứa thức ăn trong xóm gần, các chương trình thức ăn phụ cho trẻ em và những bếp nấu súp. Cuối tuần hoan nghinh trẻ em.

## QUYÊN GÓP THỨC ĂN

 (415) 282-1907 x350  [SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives](https://SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives)

Gây quỹ: Tổ chức hoạt động gây quỹ thức ăn với văn phòng, trường học, câu lạc bộ hoặc tổ chức tôn giáo của quý khách. Đó là cách tuyệt vời để nâng cao nhận thức về nạn đói và huy động cộng đồng quý vị cung cấp thực phẩm cho hàng xóm có nhu cầu.

## GÓP QUỸ

 (415) 282-1907 x249  [SFMFoodBank.org/Donate](https://SFMFoodBank.org/Donate)

Sự hỗ trợ hào phóng của quý khách đảm bảo Ngân Hàng Thực Phẩm SF-Marin có thể cung cấp thực phẩm tươi, bổ dưỡng cho những hàng xóm có nhu cầu.

---

SF-Marin Food Bank • 2550 Kerner Blvd. San Rafael, CA 94901 • (415) 282-1900  
[SFMFoodBank.org](https://SFMFoodBank.org) • [info@SFMFoodBank.org](mailto:info@SFMFoodBank.org) • [@SFMFoodBank](https://twitter.com/SFMFoodBank)

Ngân Hàng Thực Phẩm không bất hợp pháp phân biệt theo chủng tộc, màu da, tôn giáo, tín ngưỡng, nguyên quốc, gốc tổ tiên, tư cách công dân, tuổi tác, giới tính, khuyết tật thân thể hoặc tinh thần, quyền chiến binh, trạng thái hôn nhân.