

名字:

电话#:

七月份 2025

Montgomery County

CONGREGATE

除非另有说明，所有面包卷和意面均为全麦。所有餐点均配牛奶或酸奶。所有果汁均为100%纯果汁。

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

	<p>1) 热食: 烤齐蒂通心粉配肉酱、青豆、玉米卷、酸奶、果汁  冷盘: 意大利米粒面沙拉配烤猪肉、腌西兰花沙拉、番茄角、蒜蓉卷、酸奶、果汁 素食: 素食烤齐蒂通心粉、青豆、玉米、卷、酸奶、果汁</p>	<p>2) 热食: 黑鳕鱼配炒番茄、糙米饭、羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、牛奶、苹果酱 冷盘: 青柠莳萝螺旋粉配烤鸡肉、甜菜片、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、梨、牛奶 素食: 纯素烧烤牛肉尖、糙米饭、羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、牛奶、苹果酱</p>	<p>3) 热食: 鸡肉法士达配辣椒、西班牙米饭、黑豆玉米、墨西哥西葫芦、玉米饼、酸奶、果汁 冷盘: 烤牛肉配美式奶酪、凉拌卷心菜、腌西兰花、三明治卷、酸奶、果汁 素食: 纯素鸡肉法士达配辣椒、西班牙米饭、黑豆玉米、墨西哥西葫芦、玉米饼、酸奶、果汁</p>	
<p>7)  热食: 烤猪里脊肉配肉汁、土豆泥、炒羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、橙子、牛奶 冷盘: 火鸡胸肉配胡椒杰克奶酪、三明治面包、甜菜片、土豆沙拉、橙子、牛奶 素食: 素食烧烤鸡肉、土豆泥、炒羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、橙子、牛奶</p>	<p>8) 热食: 三文鱼莎莎鱼肉玉米卷、西班牙米饭、黑豆、蔬菜沙拉、玉米饼、酸奶、果汁  冷盘: 鸡肉沙拉、葡萄菲达奶酪菠菜沙拉、玉米胡椒沙拉、皮塔饼、酸奶、果汁 素食: 莎莎豆腐玉米卷、西班牙米饭、黑豆、蔬菜沙拉、玉米饼、酸奶、果汁</p>	<p>9) 热食: 烤鸡腿、烤小土豆、意式什锦蔬菜、凯撒沙拉、面包卷、牛奶、水果鸡尾酒  冷盘: 茄汁鸡蛋沙拉、三明治面包、凉拌卷心菜、凯撒沙拉、牛奶、水果鸡尾酒 素食: 鹰嘴豆白汁意式土豆团、意式什锦蔬菜、凯撒沙拉、面包卷、牛奶、水果鸡尾酒</p>	<p>10) 热食: 牛肉丝、黄油佩尼意面、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁  冷盘: 海鲜意面沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、三豆沙拉、玉米面包、酸奶、果汁 素食: 纯素牛肉丝、黄油佩尼意面、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>11) 热食: 玛萨拉鸡、抓饭、西兰花、玉米豆什锦、帕克豪斯面包卷、桃子丁、牛奶  冷盘: 烤三文鱼沙拉、煮鸡蛋、阿卡迪亚混合蔬菜沙拉、桃子丁、牛奶 素食: 纯素玛萨拉鸡、抓饭、西兰花、玉米豆什锦、帕克豪斯面包卷、桃子丁、牛奶</p>

14) 热食: 照烧鸡腿、糙米、番茄洋葱丁炒羽衣甘蓝、炒蔬菜、玉米面包、牛奶、苹果 冷盘: 鸡蛋沙拉拼盘、蒸粗麦粉沙拉、青豆沙拉、凉拌卷心菜、玉米面包、牛奶、苹果 素食: 照烧纯素鸡胸肉、糙米、番茄洋葱丁炒羽衣甘蓝、混合炒蔬菜、玉米面包、牛奶、苹果	15)  热食: 烧烤手撕猪肉、烤小土豆、凉拌卷心菜、胡萝卜片、三明治面包、酸奶、果汁 冷盘: 金枪鱼沙拉、酸番茄、土豆沙拉、黄瓜沙拉、甜菜片、皮塔饼、酸奶、果汁 素食: 烤蔬菜奶酪酸番茄、烤小土豆、凉拌卷心菜、胡萝卜片、三明治面包、酸奶、果汁	16)  ***生日纸杯蛋糕日** 热食: 帕尔玛鸡肉、酱汁意大利面、意大利蔬菜、腌西兰花沙拉、蒜蓉卷、牛奶、苹果片  冷盘: 火腿瑞士奶酪、三明治面包、三豆沙拉、腌西兰花沙拉、胡萝卜片、牛奶、苹果片 素食: 纯素帕尔玛鸡肉、酱汁意大利面、意大利蔬菜、腌西兰花沙拉、蒜蓉卷、牛奶、苹果片	17) 热食: 牛肉辣椒豆、烤小土豆、蔬菜沙拉、玉米面包、酸奶、果汁 冷盘: 三文鱼意面沙拉、黄瓜沙拉、甜菜丝、玉米面包、酸奶、果汁 素食: 蔬菜辣椒豆、烤小土豆、蔬菜沙拉、玉米面包、酸奶、果汁	18) 素食: 柠檬胡椒比目鱼配白酱意式面疙瘩、炒羽衣甘蓝、花椰菜、凯撒沙拉、面包卷、牛奶、梨 冷盘: 烤鸡柳、凯撒沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、玉米面包、牛奶、梨 素食: 素食肉丸配肉汁、白酱意式面疙瘩、炒羽衣甘蓝、花椰菜、凯撒沙拉、面包卷、牛奶、梨
21) 素食: 牛肉乔氏肉酱、牛排薯条、基拉戈岛蔬菜、面包、牛奶、桃子丁 冷盘: 火鸡胸肉配美式奶酪、三明治面包、甜菜根片、土豆沙拉、牛奶、桃子丁 素食: 扁豆乔氏肉酱、牛排薯条、基拉戈岛蔬菜、面包、牛奶、桃子丁	22) 热食: 柠檬欧芹宽面配烤鸡肉、玉米、什锦蔬菜、面包卷、酸奶、果汁 冷盘: 烤牛肉配波萝伏洛干酪、希腊土豆沙拉（不含蛋黄酱）、三豆沙拉、蔬菜沙拉、面包卷、酸奶、果汁 素食: 柠檬欧芹宽面配纯素烤鸡肉、玉米、什锦蔬菜、面包卷、酸奶、果汁	23)  热食: 蘑菇肉汁猪里脊肉、抓饭、青豆、凯撒沙拉、玉米面包、牛奶、橙子 冷盘: 茄汁鸡蛋沙拉、面包、凯撒沙拉、凉拌卷心菜、牛奶、肉桂苹果酱 素食: 蘑菇肉汁纯素鸡胸肉、抓饭、青豆、凯撒沙拉、玉米面包、牛奶、橙子	24) 热食: 索尔兹伯里牛排配肉汁、土豆泥、黄瓜沙拉、炒蘑菇、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁 冷盘: 蟹肉意面沙拉、三豆沙拉、玉米辣椒沙拉、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁 素食: 蔬菜奶酪扁豆酿辣椒、土豆泥、黄瓜洋葱沙拉、洋葱炒蘑菇、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁	25) 热食: 鸡肉派配饼干、利马豆、太平洋什锦蔬菜、通心粉沙拉、牛奶、香蕉  冷盘: 培根生菜番茄三明治(BLT)、意大利面沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、牛奶、香蕉 素食: 纯素鸡肉派配饼干、利马豆、太平洋什锦蔬菜、通心粉沙拉、牛奶、香蕉

28)	29)	30)	31)	
<p>热食: 肉饼、肉汁土豆泥、香醋胡萝卜、黄瓜沙拉、玉米面包、牛奶、苹果</p> <p> 冷盘: 烤猪肉豌豆笔管面、黄瓜沙拉、腌西兰花沙拉、面包卷、牛奶、苹果</p> <p>素食: 纯素肉饼、肉汁土豆泥、香醋胡萝卜、黄瓜沙拉、玉米面包、牛奶、苹果</p>	<p>热食: Old Bay 无盐烤比目鱼、抓饭、黄瓜片、花椰菜泥、酸奶、果汁</p> <p>冷盘: 香蒜鸡肉沙拉、意面沙拉、腌番茄沙拉、胡萝卜片、面包卷、酸奶、果汁</p> <p>素食: 豆腐黑豆酱、抓饭、黄瓜片、花椰菜泥、酸奶、果汁</p>	<p>热食: 烤鸡、打发的红薯、西兰花、玉米豆泥、帕克豪斯面包卷、牛奶、水果鸡尾酒</p> <p>冷盘: 金枪鱼沙拉冷盘、凉拌卷心菜、三豆沙拉、面包卷、牛奶、水果鸡尾酒</p> <p>素食: 烤纯素鸡肉、打发的红薯、西兰花、玉米豆泥、帕克豪斯面包卷、牛奶、水果鸡尾酒</p>	<p>热食: 烤鸡腿、野米饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、酸奶、果汁</p> <p> 冷盘: 意大利烤猪肉意面沙拉（配米粒面）、腌西兰花沙拉、番茄角、蒜蓉面包卷、酸奶、果汁</p> <p>素食: 香草烤纯素鸡胸肉、野米饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>营养提示:</p> <p>我们需要液体来维持重要的生理功能，包括消化和体温调节，尤其是在夏季。老年人每日建议液体摄入量为男性 13 杯，女性 9 杯。——加州大学洛杉矶分校健康中心。——加州大学洛杉矶分校健康中心</p>