









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)<br/><b>热食:</b> 烤齐蒂通心粉配肉酱、青豆、玉米卷、酸奶、果汁</p> <p> <b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 素食烤齐蒂通心粉、青豆、玉米、卷、酸奶、果汁</p> | <p>2)<br/><b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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)<br/><b>热食:</b> 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><b>冷菜:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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)<br/> <b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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)<br/><b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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)<br/><b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 莳萝鸡蛋沙拉、三明治面包、凉拌卷心菜、凯撒沙拉、牛奶、水果鸡尾酒</p> <p><b>素食:</b> 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)<br/><b>热食:</b> 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><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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)<br/><b>热食:</b> 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> <p><b>冷盘:</b> 烤三文鱼沙拉、煮鸡蛋、阿卡迪亚混合蔬菜沙拉、桃子丁、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 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> |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <p>14)</p> <p><b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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</p> | <p>15)</p> <p> <b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 金枪鱼沙拉、酿番茄、土豆沙拉、黄瓜沙拉、甜菜片、皮塔饼、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 烤蔬菜奶酪酿番茄、烤小土豆、凉拌卷心菜、胡萝卜片、三明治面包、酸奶、果汁</p> | <p>16)</p> <p>***生日纸杯蛋糕日**</p> <p><b>热食:</b> 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</p> <p> <b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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</p> | <p>17)</p> <p><b>热食:</b> 牛肉辣椒豆、烤小土豆、蔬菜沙拉、玉米面包、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 三文鱼意面沙拉、黄瓜沙拉、甜菜丝、玉米面包、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜辣椒豆、烤小土豆、蔬菜沙拉、玉米面包、酸奶、果汁</p>                               | <p>18)</p> <p><b>素食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 烤鸡柳、凯撒沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、玉米面包、牛奶、梨</p> <p><b>素食:</b> 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</p>   |
| <p>21)</p> <p><b>素食:</b> 牛肉乔氏肉酱、牛排薯条、基拉戈岛蔬菜、面包、牛奶、桃子丁</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 扁豆乔氏肉酱、牛排薯条、基拉戈岛蔬菜、面包、牛奶、桃子丁</p>                   | <p>22)</p> <p><b>热食:</b> 柠檬欧芹宽面配烤鸡肉、玉米、什锦蔬菜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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</p>  | <p>23)</p> <p> <b>热食:</b> 蘑菇肉汁猪里脊肉、抓饭、青豆、凯撒沙拉、玉米面包、牛奶、橙子</p> <p><b>冷盘:</b> 苣荬鸡蛋沙拉、面包、凯撒沙拉、凉拌卷心菜、牛奶、肉桂苹果酱</p> <p><b>素食:</b> 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</p>   | <p>24)</p> <p><b>热食:</b> 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</p> <p><b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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</p> | <p>25)</p> <p><b>热食:</b> 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</p> <p> <b>冷盘:</b> 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</p> <p><b>素食:</b> 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</p> |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <div>28)</div> <div><b>热食:</b> 肉饼、肉汁土豆泥、香醋胡萝卜、黄瓜沙拉、玉米面包、牛奶、苹果</div> <div> <b>冷盘:</b> 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</div> <div><b>素食:</b> 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</div> | <div>29)</div> <div><b>热食:</b> Old Bay 无盐烤比目鱼、抓饭、黄瓜片、花椰菜泥、酸奶、果汁</div> <div><b>冷盘:</b> 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</div> <div><b>素食:</b> 豆腐黑豆酱、抓饭、黄瓜片、花椰菜泥、酸奶、果汁</div> | <div>30)</div> <div><b>热食:</b> 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</div> <div><b>冷盘:</b> 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</div> <div><b>素食:</b> 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</div> | <div>31)</div> <div><b>热食:</b> 烤鸡腿、野米饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、酸奶、果汁</div> <div> <b>冷盘:</b> 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</div> <div><b>素食:</b> 香草烤纯素鸡胸肉、野米饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、酸奶、果汁</div> | <div>营养提示:</div> <div>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<b>为男性 13 杯，女性 9 杯。</b>——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</div> |
|---|--|---|---|---|