

名字: _____

电话号码#: _____

五月份 2025Montgomery CountyCONGREGATE

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。

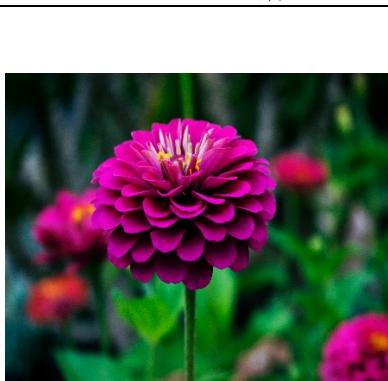
星期一

星期二

星期三

星期四

星期五



1)
热食: 烧烤牛肉尖、打发的红薯、青豆、胡萝卜片、面包卷、酸奶、果汁

冷盘: 鸡肉沙拉、凉拌卷心菜、西南玉米沙拉、三明治面包卷、酸奶、果汁

素食: 烧烤纯素牛肉尖、打发的红薯、青豆、胡萝卜片、面包卷、酸奶、果汁

2)
热食: 烤鸡腿、土豆泥、卡普里蔬菜、黄南瓜、面包卷、牛奶、苹果酱

冷盘: 金枪鱼沙拉、皮塔饼、胡萝卜片、葡萄菠菜沙拉、番茄角、牛奶、苹果酱

素食: 烤纯素鸡腿、土豆泥、卡普里蔬菜、黄南瓜、面包卷、牛奶、苹果酱

5)
热食: 肉干层面、西兰花、帕克豪斯面包卷、牛奶、橙子

冷盘: 鸡蛋沙拉拼盘、蒸粗麦粉沙拉、蔬菜沙拉、凉拌卷心菜、帕克豪斯面包卷、牛奶、橙子

素食: 蔬菜干层面、西兰花、帕克豪斯面包卷、牛奶、橙子

6)
热食: 烧烤猪里脊肉、土豆泥、蒜蓉羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、酸奶、果汁

冷盘: 蟹肉意面沙拉、三豆沙拉、玉米胡椒沙拉、面包卷、酸奶、果汁

素食: 烧烤纯素鸡胸肉、土豆泥、蒜蓉羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、酸奶、果汁

7)
热食: 牛肉丝、黄油笔管面、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、梨丁、牛奶

冷盘: 青柠莳萝烤鸡螺旋粉、胡萝卜葡萄干沙拉、甜菜根片、面包卷、梨丁、牛奶

素食: 纯素牛肉丝、黄油笔管面、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、梨丁、牛奶

8)
热食: 番茄莳萝酱烤三文鱼块、白酱意式意大利面、利马豆、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁

热食: 火腿瑞士奶酪卷、土豆沙拉、胡萝卜片、三明治面包卷、酸奶、果汁

素食: 蔬菜奶酪黑豆酿甜椒、白酱意式意大利面、利马豆、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁

9)
热食: 咖喱鸡腿、糙米、青豆沙拉、番茄花椰菜、面包卷、牛奶苹果酱

冷盘: 烤金枪鱼意面沙拉、青豆沙拉、炖番茄、面包卷、牛奶、苹果酱

素食: 纯素咖喱鸡腿、糙米、青豆沙拉、番茄花椰菜、面包卷、牛奶苹果酱

<p>12) 美国风味——费城 热食: 费城鸡肉三明治, 土豆泥, 青豆, 牛奶, 香蕉 冷盘: 橙姜牛肉宽面沙拉, 甜菜根片, 黑豆玉米沙拉, 面包卷, 牛奶, 香蕉 素食: 纯素费城鸡肉三明治, 土豆泥, 青豆, 牛奶, 香蕉</p>	<p>13) 热食: 蔬菜炖牛肉、欧芹煮小土豆、羽衣甘蓝、面包卷、酸奶、果汁  冷盘: 火腿瑞士奶酪、土豆沙拉、胡萝卜片、三明治面包卷、果汁、酸奶 素食: 纯素蔬菜炖牛肉、欧芹煮小土豆、羽衣甘蓝、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>14) 热食: 牙买加烤鸡腿、野米饭、蜜汁小胡萝卜、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶 Milk 冷盘: 烤三文鱼沙拉、煮鸡蛋、田园牧歌式蔬菜沙拉、皮塔饼、桃子丁、牛奶 素食: 纯素牙买加烤鸡腿、野米饭、蜜汁小胡萝卜、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶</p>	<p>15) 热食: 烤牛肉丝、红薯泥、青豆、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁 冷盘: 茄萝鸡蛋沙拉、三明治面包、凯撒沙拉、凉拌卷心菜、酸奶、果汁 素食: 纯素烤牛肉丝、红薯泥、青豆、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>16) 热食: 烤鸡胸肉、烤土豆、青豆、胡萝卜、面包卷、梨丁、牛奶 冷盘: 海鲜意面沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、三豆沙拉、玉米面包、梨丁、牛奶 素食: 烤纯素鸡胸肉、烤土豆、青豆、胡萝卜、面包卷、梨丁、牛奶</p>
<p>19) 热食: 肉丸三明治配酱汁、蒜蓉羽衣甘蓝、什锦蔬菜、牛奶、橙子 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、牛奶、橙子 素食: 纯素肉丸三明治配酱汁、蒜蓉羽衣甘蓝、什锦蔬菜、牛奶、橙子</p>	<p>20) 热食: 玛萨拉鸡块、鸡蛋面、西兰花、玉米豆豆泥、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁 冷盘: 意大利米粒面沙拉配黑鲑鱼、腌西兰花沙拉、番茄角、蒜蓉面包卷、酸奶、果汁 素食: 纯素玛萨拉鸡块、鸡蛋面、西兰花、玉米豆豆泥、帕克豪斯面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>21) 热食: 三文鱼玉米卷配莎莎酱、西班牙米饭、黑豆、凉拌卷心菜、玉米饼、牛奶、苹果 冷盘: 加州鸡肉沙拉配杏仁和葡萄、苹果沙拉、玉米胡椒沙拉、三明治卷、牛奶、苹果 素食: 豆腐豆玉米卷、西班牙米饭、黑豆、凉拌卷心菜、玉米饼、牛奶、苹果</p>	<p>22) 热食: 烤鸡腿、香草馅、意式什锦蔬菜、凯撒沙拉、面包卷、酸奶、果汁 冷盘: 烤牛肉配波萝伏洛干酪、甜菜片、土豆沙拉、三明治面包、酸奶、果汁 素食: 肉汁纯素鸡柳、香草馅、意式什锦蔬菜、凯撒沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>23) 热食: 牛肉辣椒炒饭、土豆泥、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、香蕉、牛奶 冷盘: 鸡肉沙拉迷你汉堡、青豆沙拉、黄瓜片、香蕉、牛奶 素食: 素食牛肉辣椒炒饭、土豆泥、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、香蕉、牛奶</p>
<p>26) </p>	<p>27) 热食: 牛肉辣椒豆、烤小土豆、青豆、玉米面包、酸奶、果汁 冷盘: 咖喱鸡肉沙拉、糙米、青豆沙拉、番茄花椰菜、面包卷、酸奶、果汁 素食: 辣椒豆、烤小土豆、青豆、玉米面包、酸奶、果汁</p>	<p>28) 热食: 烤鸡肉帕尔玛干酪、蝴蝶结意面配酱汁、胡萝卜片、花椰菜、蒜蓉卷、牛奶、橙子  冷盘: 培根生菜番茄三明治、意大利面沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、全麦三明治卷、芥末/蛋黄酱、牛奶、橙子 素食: 纯素鸡肉帕尔玛干酪、蝴蝶结意面配酱汁、胡萝卜片、花椰菜、蒜蓉卷、牛奶、橙子</p>	<p>29) 热食: 烤黑线鳕、土豆泥、黄瓜洋葱沙拉、西兰花、面包卷、酸奶、果汁 冷盘: 鸡肉芝麻面、青豆沙拉、凉拌卷心菜、面包卷、酸奶、果汁 素食: 素肉丸配肉汁、土豆泥、黄瓜洋葱沙拉、西兰花、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>30) **生日蛋糕杯** 热食: 带骨烤鸡、芝士通心粉、羽衣甘蓝、玉米面包、水果鸡尾酒、牛奶 冷盘: 金枪鱼沙拉冷盘、凉拌卷心菜、三豆沙拉、水果鸡尾酒、牛奶 素食: 纯素烤鸡、芝士通心粉、羽衣甘蓝、玉米面包、水果鸡尾酒、牛奶</p>

营养提示: 春天是补充新鲜蔬果的好时机。纤维在春天也很重要, 但却被人们低估了, 因为它能让你更长时间保持饱腹感, 并有益于肠道和免疫系统健康