

姓名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

电话#: \_\_\_\_\_

一月份 2025

Montgomery County

CONGREGATE/HDM

除非另有说明，所有面包卷和面食均为全谷物。所有餐点均配有牛奶或酸奶。所有果汁均为 100% 果汁

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五



6)  
**热食:** 迷你费城鸡肉配辣椒、洋葱和奶酪、迷你软子卷、烤薯角、凉拌卷心菜沙拉、水果鸡尾酒、黄油  
**冷盘:** 烤金枪鱼和全麦意大利面沙拉、青豆沙拉、炖西红柿、玉米面包、水果鸡尾酒、黄油  
**素食:** 迷你费城纯素鸡丁、迷你软子卷、烤薯角、水果鸡尾酒、黄油

7)  
**热食:** 肉汁肉饼、土豆泥、蒸白菜、青豆、全麦面包、黄油  
**冷盘:** 蟹肉和意大利面沙拉、晚餐卷、芥末和蛋黄酱包、甜菜片、凉拌卷心菜沙拉、胡萝卜片、黄油  
**素食:** 肉汁纯素肉饼、土豆泥、蒸卷心菜、青豆、全麦面包、黄油





8)  
**热食:** 巴马干酪鸡肉、全麦意大利面条配酱、意大利蔬菜、球芽甘蓝、大蒜面包棒、桃子丁、黄油  
**冷盘:** 烤三文鱼沙拉、煮鸡蛋、阿卡迪亚混合蔬菜沙拉、晚餐卷、桃丁、黄油  
**素食:** 纯素鸡肉巴马干酪、全麦意大利面条配酱、意大利蔬菜、球芽甘蓝、大蒜面包棒、桃子丁、黄油

2)  
**热食:** 烤箱炸鸡柳、糙米抓饭、菠菜、胡萝卜葡萄干沙拉、全麦卷、黄油  
**冷盘:** 柠檬刺山柑宽面条意大利面沙拉配烤三文鱼、甜菜片、黑豆和玉米沙拉、全麦卷、黄油  
**素食:** 纯素鸡柳，棕色，抓饭、菠菜、胡萝卜葡萄干，沙拉、全麦卷、黄油

9)  
**热食:** 烤黑线鳕、糙米抓饭、羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、黄油  
**冷盘:** 全麦三明治面包，鸡肉沙拉、凯撒沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉  
**素食:** 纯素鸡条配肉汁、糙米抓饭、羽衣甘蓝、混合蔬菜、面包卷、黄油

3)  
**热食:** 烤牛肉丝、烤土豆、青豆、花椰菜、晚餐卷、橙子  
**冷盘:** 烤牛肉和瑞士奶酪、生菜和番茄、芥末和蛋黄酱、全麦面包、蔬菜沙拉、腌制鹰嘴豆沙拉、橙子  
**素食:** 纯素烧烤牛肉片、烤土豆、青豆、花椰菜、晚餐卷、橙子

10)  
**热食:** 炖牛肉丝配蔬菜、煮土豆、西兰花、晚餐卷、橙子、黄油  
**冷盘:** 烤火鸡和切达干酪、生菜和番茄、芥末和蛋黄酱包、全麦面包、绿豆沙拉、黄瓜片、橙子  
**素食:** 纯素炖牛肉配蔬菜、煮土豆、西兰花、晚餐卷、橙子、黄油

<p>13)</p> <p><b>热食:</b> 柠檬刺山柑鸡胸肉、野米抓饭、青豆、胡萝卜片、全麦卷、桃子丁、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 鸡蛋沙拉盘、通心粉沙拉、菠菜沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、全麦卷、桃子丁、黄油</p> <p><b>素食:</b> 纯素柠檬刺山柑鸡胸肉、野米抓饭、青豆、胡萝卜片、全麦卷、桃子丁、黄油</p>	<p>14)</p> <p><b>素食:</b> 意大利肉丸、意大利面条配大蒜酱、意大利混合蔬菜、蔬菜沙拉、面包卷、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 烤鸡胸肉、野米沙拉、腌制番茄沙拉、黄瓜片、印度烤饼、黄油</p> <p><b>素食:</b> 纯素意大利肉丸、意大利面配大蒜酱、意大利混合蔬菜、蔬菜沙拉、面包卷、黄油、</p>	<p>15)</p> <p><b>素食:</b> 鸡腿、白饭抓饭、炒菠菜、什锦蔬菜、晚餐卷、水果杯、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 海鲜意大利面沙拉、全麦卷、凉拌卷心菜沙拉、甜菜片、水果杯、黄油</p> <p><b>素食:</b> 豆瓣酱豆腐、白米饭抓饭、炒菠菜、什锦蔬菜、晚餐卷、水果杯、黄油</p> <p style="text-align: center;">***生日杯***</p>	<p>16)</p> <p><b>素食:</b> 索尔兹伯里牛排配肉汁、搅打红薯、卡普里岛蔬菜、蔬菜沙拉、面包卷、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 咖喱鸡肉沙拉配葡萄、分体三明治卷、生菜和番茄、红薯沙拉、黄瓜片、黄油</p> <p><b>素食:</b> 纯素索尔兹伯里牛排配肉汁、生甘薯、卡普里岛蔬菜、蔬菜沙拉、面包卷、黄油</p> <p style="text-align: center;">***生日杯仅限 GERMANTOWN 服务中心**</p>	<p>17)</p> <p><b>热食:</b> 鸡肉卡恰托雷、意大利细面条配酱、小胡萝卜、蔬菜沙拉、全麦卷、整个梨、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 烤牛肉和美国奶酪、凉拌卷心菜沙拉、生菜和番茄、芥末和蛋黄酱包、腌制西兰花、全麦三明治卷、整个梨</p> <p><b>素食:</b> 纯素鸡块、意大利面条配酱、意大利蔬菜、菠菜沙拉、全麦卷、整个梨、黄油</p>
<p>20)</p> <p style="text-align: center;"><b>马丁路德金节假日</b></p> 	<p>21)</p> <p> <b>热食:</b> 手撕猪肉烧烤、迷你烤土豆、青豆、三明治面包、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 宽面条配烤鸡肉和西红柿丁、腌制蔬菜沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、全麦卷、黄油</p> <p><b>素食:</b> 拉丝菠萝蜜烧烤、迷你烤土豆、青豆、沙包、黄油</p>	<p>22)</p> <p><b>热食:</b> 烤箱炸鸡腿、糙米抓饭、羽衣甘蓝、玉米、全麦卷、桃子丁、黄油</p> <p> <b>冷盘:</b> 烤猪里脊片、米粒面沙拉、三豆沙拉、全麦沙卷、生菜和番茄、芥末和蛋黄酱包、黄油</p> <p><b>素食:</b> 纯素烤箱炸鸡胸肉、糙米抓饭、羽衣甘蓝、玉米卷、桃子丁、黄油</p>	<p>23)</p> <p><b>热食:</b> 鱼炸玉米饼配三文鱼、西班牙米饭、豆泥、凉拌卷心菜、玉米饼</p> <p><b>冷盘:</b> 火鸡胸肉三明治配培根、莱特、番茄、土豆沙拉、甜菜片、土豆沙包</p> <p><b>素食:</b> 纯素豆腐炸玉米饼、西班牙米饭、炸豆泥、炒菠菜、凉拌卷心菜、玉米饼</p>	<p>24)</p> <p><b>热门:</b> 牛肉千层面、西兰花、凯撒沙拉、大蒜面包棒、橙子</p> <p><b>冷盘:</b> 香蒜鸡肉沙拉、全麦意大利面沙拉、腌制番茄沙拉、黄瓜片、全麦卷、橙子、黄油</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜和奶酪烤宽面条、西兰花小花、凯撒沙拉、大蒜面包棒、橙子</p>
<p>27)</p> <p><b>热食:</b> 烧烤鸡、搅打红薯、羽衣甘蓝、玉米面包、肉桂苹果片、黄油</p> <p> <b>冷盘:</b> 火腿和瑞士奶酪、生菜和番茄、芥末和蛋黄酱包、无蛋黄酱土豆沙拉、芹菜条、土豆三明治面包、辛苹果片</p> <p><b>素食:</b> 纯素烧烤鸡胸肉、搅打红薯、羽衣甘蓝、玉米面包、肉苹果片</p>	<p>28)</p> <p><b>热食:</b> 烤三文鱼块配番茄和西葫芦炒菜、米粒意大利面配白酱、青豌豆、绿色沙拉、全麦晚餐卷、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 咖喱鸡肉沙拉、米粒面沙拉、青豆沙拉、黄瓜片、全麦餐卷、黄油</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜、奶酪和扁豆酿胡椒、米粒意大利面配白酱、青豌豆、绿色沙拉、全麦餐卷、黄油</p>	<p>29)</p> <p><b>热食:</b> 烧烤牛肉丸、白米饭抓饭、蜜汁胡萝卜、青豆、全麦卷、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 金枪鱼沙拉、全麦三明治面包、生菜和番茄、菠菜沙拉配葡萄、玉米和胡椒沙拉、水果鸡尾酒</p> <p><b>素食:</b> 纯素烧烤肉丸、白米饭抓饭、蜜汁胡萝卜、青豆、全麦卷、水果鸡尾酒、黄油</p>	<p>30)</p> <p><b>热食:</b> 柠檬罗勒鸡胸肉、杏仁米抓饭、蜡豆、玉米、全麦卷、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 培根、生菜和番茄三明治、白面包、芥末、蛋黄酱包、甜菜片、羽衣甘蓝沙拉配蔓越莓、胡萝卜片</p> <p><b>素食:</b> 柠檬罗勒鸡胸肉、杏仁米抓饭、蜡豆、玉米、全麦卷、黄油</p>	<p>31)</p> <p><b>素食:</b> 沙拉酱牛肉丝、全麦黄油通心粉、菠菜、凉拌卷心菜、面包卷、香蕉、黄油</p> <p><b>冷盘:</b> 无月鸡肉通心粉沙拉、凯撒沙拉、三豆沙拉、全麦卷、香蕉、黄油</p> <p><b>素食:</b> 素食沙拉酱、全麦卷、黄油通心粉、菠菜、凉拌卷心菜、卷、香蕉、黄油</p>

**营养解决方案友好提示:** 记得多吃水果、蔬菜、全谷物、鱼、低脂乳制品和健康脂肪、保持活跃、定期看医生、戒烟、用小杯敬酒、防止跌倒、锻炼大脑、摄入足够的营养睡觉, 重新考虑多种维生素, 当您感到沮丧或焦虑时, 记得说出来和朋友家人交流!