

名字: \_\_\_\_\_

电话#: \_\_\_\_\_

十二月份 2024

Montgomery County

CONGREGATE

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

<p>2) <b>热食:</b> 迷你费城牛排和奶酪配辣椒和洋葱、迷你软配卷、烤薯角、青豆沙拉、葡萄、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 蟹肉意大利面沙拉、三豆沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、葡萄、面包卷、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 纯素费城牛排和奶酪配辣椒和洋葱、迷你软卷、烤薯角、绿豆沙拉、葡萄、牛奶</p>	<p>3) <b>热食:</b> 巴马干酪鸡肉、酱汁扁面条、意大利蔬菜、抱子甘蓝、派克卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 金枪鱼沙拉、三明治面包、菠菜沙拉配葡萄、玉米和胡椒沙拉、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 纯素帕尔马干酪鸡肉、意大利面条配酱、意大利蔬菜、抱子甘蓝、派克卷、酸奶、果汁</p>	<p>4) <b>热食:</b> 烤黑线鳕鱼片、搅打红薯、卡普里岛蔬菜、凉拌卷心菜、面包卷、苹果酱、牛奶</p> <p> <b>冷盘:</b> 火鸡胸肉俱乐部三明治配培根、土豆沙拉、甜菜片、土豆三明治面包、苹果酱、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 烤腌豆腐、搅打红薯、卡普里岛蔬菜、凉拌卷心菜、面包卷、苹果酱、牛奶</p>	<p>5) <b>热食:</b> 烤鸡大腿、糙米抓饭、羽衣甘蓝、腌西兰花沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 烤牛肉瑞士三明治、三明治面包、蔬菜沙拉、腌制鹰嘴豆沙拉、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 烤纯素鸡柳、糙米抓饭、羽衣甘蓝、腌制西兰花沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>6) <b>热食:</b> 炖牛肉丝配蔬菜、煮土豆、西兰花、面包卷、牛奶、西瓜丁</p> <p><b>冷盘:</b> 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、面包卷、牛奶、西瓜丁</p> <p><b>素食:</b> 纯素炖牛肉配蔬菜、煮土豆、西兰花、面包卷、牛奶、西瓜丁</p>
<p>9) <b>热食:</b> 鸡肉辣椒配斑豆、薯角、基拉戈岛蔬菜、玉米面包、水果鸡尾酒、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 烤金枪鱼意大利面沙拉、青豆沙拉、炖西红柿、玉米面包、水果鸡尾酒、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 纯素辣椒配斑豆、薯角、基拉戈岛蔬菜、玉米面包、水果鸡尾酒、牛奶</p>	<p>10) <b>热食:</b> 手撕牛肉烧烤、迷你烤土豆、青豆、小圆面包、酸奶、果汁</p> <p> <b>冷盘:</b> 培根、生菜和番茄三明治、甜菜片、蔓越莓羽衣甘蓝沙拉、胡萝卜片、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 手撕纯素牛肉烧烤、迷你烤土豆、青豆、小圆面包、酸奶、果汁</p>	<p>11) <b>热食:</b> 炸鸡腿、糙米抓饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、桃子丁、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 烤三文鱼沙拉、煮鸡蛋、阿卡迪亚绿色沙拉、面包卷、桃子丁、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 炸鸡柳、糙米抓饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、桃子丁、牛奶</p>	<p>12) <b>热食:</b> 鱼炸玉米饼配三文鱼、西班牙米饭、鲜酱、醋卷心菜沙拉、玉米饼、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 鸡肉沙拉、小圆面包、凯撒沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 腌豆腐炸玉米饼、西班牙米饭、加洛酱、醋卷心菜沙拉、玉米饼、酸奶、果汁</p>	<p>13) <b>热食:</b> 牛肉干层面、西兰花、蜡豆、凯撒沙拉、面包卷、全橙、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 蜂蜜烤火鸡和切达干酪、三明治面包、青豆沙拉、黄瓜片、整个橙子、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜干层面、西兰花、蜡豆、凯撒沙拉、面包卷、全橙、牛奶</p>

<p>16) <b>热食:</b> 烧烤鸡腿、搅打红薯、青豆、玉米面包、肉桂苹果片、牛奶</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、面包卷、肉桂苹果片、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 烧烤纯素鸡胸肉、搅打红薯、青豆、玉米面包、肉桂苹果片、牛奶</p>	<p>17) <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、印度烤饼、酸奶、果汁</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、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 蔬菜、奶酪和扁豆酿辣椒、热法罗沙拉、青豆、西葫芦片、印度烤饼、酸奶、果汁</p>	<p>18) <b>热食:</b> 柠檬罗勒鸡、糙米抓饭、青豆、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 海鲜意大利面沙拉配菠菜、甜菜片、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 纯素柠檬罗勒鸡、糙米抓饭、青豆、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶</p> <p>***生日纸杯蛋糕***</p>	<p>19) <b>热食:</b> 沙拉酱牛肉丝配黄油通心粉、菠菜、苹果沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 咖喱鸡肉沙拉配葡萄、分体三明治卷、红薯沙拉、黄瓜片、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 纯素牛肉沙拉配黄油通心粉、菠菜、苹果沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>20) <b>热食:</b> 鸡肉沙拉、意大利面条配酱、意大利蔬菜、菠菜沙拉、面包卷、梨、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 烤牛肉和美国奶酪、三明治卷、凉拌卷心菜沙拉、腌制西兰花沙拉、梨、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 纯素鸡肉意面、酱汁扁面条、意大利蔬菜、菠菜沙拉、面包卷、梨、牛奶</p>
<p>23) <b>热门:</b> 牛肉芝士汉堡、薯角、腌制混合蔬菜沙拉、三明治卷、桃子丁、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 宽面条配烤鸡肉和番茄丁、腌制什锦蔬菜沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、桃子、牛奶</p> <p><b>蔬菜:</b> 纯素芝士汉堡、薯角、腌制混合蔬菜沙拉、三明治卷、桃子丁、牛奶</p>	<p>24) <b>假日餐</b></p> <p> <b>热门:</b> 蜜汁火腿、搅打红薯、大蒜和柠檬羽衣甘蓝、混合蔬菜、玉米面包、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 三文鱼沙拉配莳萝、菠菜沙拉配葡萄、玉米和胡椒沙拉、黄瓜片、玉米面包、酸奶、果汁</p> <p><b>蔬菜:</b> 蜜汁纯素鸡、搅打红薯、羽衣甘蓝配大蒜和柠檬、混合蔬菜、玉米面包、酸奶、果汁</p>	<p>25)</p> 	<p>26) <b>热食:</b> 鸡肉馅饼、白米饭抓饭、葡萄菠菜沙拉、釉面小胡萝卜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p> <b>冷盘:</b> 烤猪腰肉、米粒面沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、三明治卷、酸奶、果汁</p> <p><b>蔬菜:</b> 纯素鸡肉馅饼、白米饭抓饭、葡萄菠菜沙拉、釉面小胡萝卜、面包卷、酸奶、果汁</p>	<p>27) <b>热食:</b> 烧烤牛肉片、小烤土豆、青豆、胡萝卜片、面包卷、梨、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 香蒜鸡肉沙拉、意大利面沙拉、腌制番茄沙拉、黄瓜片、面包卷、梨、牛奶</p> <p><b>蔬菜:</b> 烧烤纯素牛肉片、小烤土豆、青豆、胡萝卜片、面包卷、梨、牛奶</p>
<p>30) <b>热食:</b> 无盐老湾烤黑线鳕鱼片、蒸粗麦粉、3豆沙拉、炒菠菜、面包卷、苹果、牛奶</p> <p> <b>冷盘:</b> 瑞士火腿、土豆三明治面包、无蛋黄酱土豆沙拉、芹菜条、苹果、牛奶</p> <p><b>蔬菜:</b> 豆豉豆腐、蒸粗麦粉、三豆沙拉、炒菠菜、面包卷、苹果、牛奶</p>	<p>31) <b>热食:</b> 烤鸡、烤红薯、意大利蔬菜、玉米面包、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 咖喱鸡肉沙拉、米粒意大利面沙拉、青豆沙拉、黄瓜片、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>蔬菜:</b> 纯素烤鸡、烤红薯、意大利蔬菜、玉米面包、酸奶、果汁</p>	<p><b>营养注意事项:</b></p> <p>“假期可以是一个舒适和欢乐的季节，但同时也是细菌的来源。健康的饮食可以增强您的免疫系统并帮助抵御疾病。食用大量的水果、蔬菜、瘦肉蛋白和全谷物。用水、花草茶和清汤充分补充水分。维生素 C、D 和 E，以及锌和益生菌，也可以在感冒和流感季节补充均衡饮食。” – 印第安纳大学健康中心</p> <p><a href="https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season">https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season</a></p>		