

NAME: \_\_\_\_\_

TELEPHONE #: \_\_\_\_\_

十一月

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

营养说明：“不要‘保留’你对火鸡和配菜的胃口。感恩节晚餐时饥饿的人肯定会暴饮暴食。提前吃一些健康的零食，如水果、酸奶或一把坚果来抑制食欲，这样你就不会吃得过多。然而，吃一整片馅饼不会让你一天体重增加，就像吃沙拉和跑步不会让你一天减肥一样。用心饮食，感谢美食、家人和团聚，这就是假期的意义所在！” - 塔拉·乔伊斯·RD

1)  
**热食:** 烤黑线鳕、抓饭、胡萝卜片、柠檬羽衣甘蓝、晚餐卷、苹果、牛奶  
**冷盘:** 鸡蛋沙拉、黄瓜沙拉、腌西兰花、三明治卷、苹果、牛奶  
**素食:** 咖喱鹰嘴豆、抓饭、胡萝卜片、羽衣甘蓝配柠檬、晚餐卷、苹果、牛奶

4)  
**热食:** 德州墨西哥牛肉辣椒配斑豆、薯角、基拉戈岛蔬菜、玉米面包、西瓜丁、牛奶  
**冷盘:** 烤金枪鱼意大利面沙拉、青豆沙拉、炖西红柿、玉米面包、西瓜丁、牛奶  
**素食:** 纯素辣椒配斑豆、薯角、基拉戈岛蔬菜、玉米面包、西瓜丁、牛奶

5)  
**热食:** 鱼炸玉米饼配罗非鱼和莎莎酱、西班牙米饭、豆泥、醋卷心菜沙拉、玉米饼、酸奶、果汁  
**冷盘:** 蜂蜜烤火鸡和切达干酪、面包、绿豆沙拉、黄瓜片、酸奶、果汁  
**素食:** 腌豆腐玉米饼和莎莎酱、西班牙米饭、豆泥、醋卷心菜沙拉、玉米饼、酸奶、果汁

6)  
**热食:** 烤箱炸鸡腿、野米抓饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶  
**冷盘:** 培根、生菜和番茄、面包、甜菜片、羽衣甘蓝沙拉配蔓越莓、胡萝卜片、水果鸡尾酒、牛奶  
**素食:** 烤箱煎纯素鸡胸肉、野米抓饭、羽衣甘蓝、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶

7)  
**热食:** 肉饼、土豆泥、蒸卷心菜、三豆沙拉、面包卷、酸奶、果汁  
**冷盘:** 无蛋黄酱鸡肉通心粉沙拉、凯撒沙拉、三豆沙拉、面包卷、酸奶、果汁  
**素食:** 纯素肉饼、土豆泥、蒸卷心菜、三豆沙拉、面包卷、酸奶、果汁

8)  
**热食:** 鸡肉卡恰托雷、意大利面条配酱、意大利蔬菜、炒菠菜、面包卷、梨、牛奶  
**冷盘:** 烤牛肉和美国奶酪、三明治卷、凉拌卷心菜、腌西兰花、梨、牛奶  
**素食:** 纯素鸡肉意面、酱汁扁面条、意大利蔬菜、炒菠菜、面包卷、梨、牛奶



11)

12)  
**热食:** 烧烤鸡、搅打红薯、蔬菜沙拉、玉米面包、酸奶、果汁  
**冷盘:** 鸡蛋沙拉、通心粉沙拉、菠菜沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、酸奶、果汁  
**素食:** 烧烤纯素鸡胸肉、搅打红薯、蔬菜沙拉、玉米面包、酸奶、果汁

13)  
**热食:** 柠檬罗勒鸡、菰米饭、青豆、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶  
**冷盘:** 咖喱鸡肉沙拉配葡萄、分体三明治卷、红薯沙拉、黄瓜片、水果鸡尾酒、牛奶  
**素食:** 纯素柠檬罗勒鸡、野米抓饭、青豆、玉米、面包卷、水果鸡尾酒、牛奶

14)  
**热食:** 沙拉酱牛肉丝、迷你烤土豆、菠菜、苹果沙拉、面包卷、橙子、牛奶  
**冷盘:** 海鲜意大利面沙拉、甜菜片、苹果沙拉、面包卷、橙子、牛奶  
**素食:** 纯素牛肉沙拉酱、迷你烤土豆、菠菜、苹果沙拉、面包卷、橙子、牛奶

15)  
**热食:** 牛肉千层面、西兰花、蜡豆、大蒜面包棒、橙子、牛奶  
**冷盘:** 鸡肉沙拉、三明治面包、凯撒沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、橙子、牛奶  
**冷盘:** 蔬菜千层面、西兰花、蜡豆、大蒜面包棒、橙子、牛奶

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>18)<br/><b>热食:</b> 芝士牛肉汉堡、薯角、羽衣甘蓝、腌制混合蔬菜沙拉、三明治卷、西瓜丁、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 宽面条配烤番茄丁、腌制混合蔬菜沙拉、面包卷、西瓜丁、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 纯素芝士汉堡、薯角、羽衣甘蓝、腌制混合蔬菜沙拉、三明治卷、西瓜丁、牛奶</p> | <p>19)<br/><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> 三文鱼沙拉、葡萄菠菜沙拉、玉米胡椒沙拉、皮塔饼、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 纯素烤鸡、烤红薯、意大利蔬菜、玉米面包、酸奶、果汁</p>                 | <p>20)<br/><b>热食:</b> 烤三文鱼块配番茄西葫芦、米粒意大利面配白酱、青豌豆、蔬菜沙拉、印度烤饼、肉桂苹果片、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 烤鸡胸肉、茭白沙拉、腌番茄沙拉、黄瓜片、馕饼、肉桂苹果片、牛奶</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、肉桂苹果片、牛奶</p> <p>***生日蛋糕***</p> | <p>21)<br/><b>热食:</b> 鸡肉馅饼、抓饭、菠菜、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 烤猪腰肉、米粒面沙拉、三明治卷、酸奶、果汁</p> <p><b>素食:</b> 纯素鸡肉馅饼、抓饭、菠菜、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、酸奶、果汁</p> | <p>22)<br/><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、卷、梨、牛奶</p> <p><b>素食:</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>25)<br/><b>热食:</b> 无盐老湾烤黑线鳕、干小麦、三豆沙拉、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>素食:</b> 无盐老湾烤豆腐、干小麦、三豆沙拉、炒菠菜、面包卷、苹果、牛奶</p>       | <p>26)<br/><b>热食:</b> 蜜汁芥末猪里脊肉、野米抓饭、蒜羽衣甘蓝、什锦蔬菜、面包卷、酸奶、果汁</p> <p><b>冷盘:</b> 咖喱鸡肉沙拉、米粒面沙拉、青豆沙拉、黄瓜片、晚餐卷、</p> <p><b>素食:</b> 纯素咖喱鸡肉沙拉、米粒面沙拉、青豆沙拉、黄瓜片、晚餐卷、酸奶、果汁</p> | <p>27)<br/><b>热食:</b> 火鸡胸肉配肉汁、香草馅、青豆、釉面小胡萝卜、玉米面包、苹果、牛奶</p> <p><b>冷盘:</b> 烤火腿菠萝块、腌制番茄沙拉、红薯沙拉、面包卷、苹果、牛奶</p> <p><b>素食:</b> 纯素鸡胸肉配肉汁、香草馅、青豆、釉面小胡萝卜、玉米面包、苹果、牛奶</p> <p>***感恩节快乐***</p>                     | <p>28)<br/></p>  | <p>29)<br/></p>   |