

2018年1月 幼前/啟蒙計畫菜單

正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊	
早餐	每天	週一	全穀迷你貝果 [^]	240	每天可供選擇的其它主菜還包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪三明治、鷹嘴豆泥、和貝果配酸奶。請洽詢孩子學校的餐廳經理,了解您可以選擇的菜品。	有關營養、過敏源和無麩質食品的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx 。 請注意,部分主菜的總卡路里也許包括一份70-180卡路里不等的全穀食品。
正常價	\$1.30	週二	全穀煎餅 [^]	220		
減價	\$.00	週三	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 [^]	130-236		
午餐	每天	週四	全穀早餐三明治	120-285		
正常價	\$2.55	週五	全穀肉桂捲 [^]	240		
減價	\$.00		什錦水果/果汁 脫脂或1%牛奶	55-90 80-120		

週一	週二	週三	週四	週五
----	----	----	----	----

菜單圖例: ~牛肉 Cal = 卡路里 ^不含肉 p花生 +家禽 *豬肉 辣 V全素 WG = 全穀 \$蝦 幸運餐盤日

午餐				
1	2	3	4	5
寒假 學校不上課	卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
8	9	10	11	12
卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 +熱狗(全穀麵包)配玉米 235 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 +全穀雞塊配全穀藍莓麵包 412 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 黃瓜片 14 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100

2018年1月 幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
15 不上學	16 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	17 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	18 卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	19 卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
22 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配玉米 378 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	23 卡路里 +迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	24 卡路里 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包卷 355 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	25 卡路里 嘉年華奶酪全穀餡餅配紅醬汁 343 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	15 不上學
29 卡路里 +WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	30 卡路里 ~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷 435 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	31 卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	 <p>happy NEW YEAR 2018</p> <p>12.17 • DFNS 這是一家提供均等機會的機構。</p>	