

2018年3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 [^]	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 [^]		
減價	\$.00	週三	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 [^]		
		週四	全穀早餐三明治		
		週五	全穀肉桂捲 [^]		
午餐	每天		什錦水果/果汁 脫脂或1%牛奶		
正常價	\$2.55		每天供應		
減價	\$.00				
		週一		週四	週五

菜單圖例: ~牛肉 Cal = 卡路里 ^不含肉 p花生 +禽肉 *豬肉 V素食 WG = 全穀

午餐

請訪問蒙郡食物理事會的食品協助資源目錄
<https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>,
了解蒙郡境內現有的飢餓救援資源和食品救急機構。

1	卡路里	2	卡路里
~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片	346	~奶酪夾心全穀披薩	320
什錦鮮果或水果杯	60-90	小胡蘿蔔	30
脫脂或1%牛奶	80-100	什錦鮮果或水果杯	60-90
		脫脂或1%牛奶	80-100
5	卡路里	6	卡路里
~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁	336	+熱狗(全穀麵包)配玉米	235
什錦鮮果或水果杯	60-90	什錦鮮果或水果杯	60-90
脫脂或1%牛奶	80-100	脫脂或1%牛奶	80-100
7	卡路里	8	卡路里
~烤奶酪全穀三明治配烤薯條	394	+全穀雞塊配香料蘋果和全穀麵包卷	365
什錦鮮果或水果杯	60-90	蔬菜沙拉配田園沙拉醬	92
脫脂或1%牛奶	80-100	什錦鮮果或水果杯	60-90
		脫脂或1%牛奶	80-100
9	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3月

幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12 卡路里 奶酪通心粉配+全穀雞塊和全穀麵包卷 399 櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	13 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	14 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	15 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	16 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
19 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	20 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	21 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	22 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	23 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
26 春假 學校不上課	27 春假 學校不上課	28 春假 學校不上課	29 春假 學校不上課	30 春假 學校不上課

