

2018年5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 [^] 和芝士棒 240-300						
減價	\$.00		什錦水果/果汁 55-90 脫脂或1%牛奶 80-120						
			每天供應						
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 +禽肉 *豬肉 v素食 WG = 全穀									
午餐									
如果上學時間表有變時,請訪問網站,查看菜單的變化。	1	卡路里	2	卡路里	3	卡路里	4	卡路里	
	~奶酪漢堡(全穀麵包)配薯條卷 450	什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	~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	~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	~個人份全穀奶酪披薩 330	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	
7	卡路里	8	卡路里	9	卡路里	10	卡路里	11	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	+熱狗(全穀麵包)配玉米和四季豆 345	什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	~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	+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	~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

2018年5月 幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
<p>14 卡路里</p> <p>奶酪通心粉配+全穀雞塊和全穀麵包卷 399</p> <p>櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>15 卡路里</p> <p>~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370</p> <p>小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>16 卡路里</p> <p>+WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>17 卡路里</p> <p>~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>18 卡路里</p> <p>~個人份全穀奶酪披薩 330</p> <p>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</p>
<p>21 卡路里</p> <p>+熱狗(全穀麵包)配玉米和毛豆 388</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>22 卡路里</p> <p>+迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>23 卡路里</p> <p>~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>24 卡路里</p> <p>嘉年華奶酪全穀餡餅配紅醬汁 343</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>25 卡路里</p> <p>~奶酪夾心全穀披薩 320</p> <p>小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>
<p>28</p> <p>學校不上課</p>	<p>29 卡路里</p> <p>~奶酪漢堡(全穀麵包)配薯條卷 450</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>30 卡路里</p> <p>~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>31 卡路里</p> <p>~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346</p> <p>什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100</p>	<p>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。</p>



4.17 • DFNS
這是一家提供均等機會的機構。