

2017年5月 啟蒙/幼前計畫菜單

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES



春天到了-讓我們動起來 經常運動對每個人都有益處!

愛運動的孩子通常:

- 有更強壯的肌肉和骨骼
- 體重較不容易超標
- 血壓和膽固醇含量都較低
- 患二型糖尿病的風險較低
- 睡眠質量更好



應當鼓勵孩子加強健康的三個要素:

- 耐力 - 籃球、騎車、足球、游泳、慢跑和跑步
- 力量 - 爬、體操、俯臥撐、摔跤
- 靈活 - 擴展、伸展、體操

在運動和鍛煉過程中,記得要喝大量的液體 — 尤其是水。
吃各種水果和蔬菜。看一下餐廳本月提供的健康選擇!

餐費			
早餐	每天	午餐	每天
正常價	\$1.30	正常價	\$2.55
減價	\$0.00	減價	\$0.00

早餐		
M	全穀迷你貝果	240
T	全穀煎餅	220
W	楓糖味全穀小鬆餅	200
TH	全穀早餐三明治	120-285
F	全穀肉桂捲	240
每天供應		
	什錦水果/果汁	55-90
	脫脂或1%純牛奶	80-120

每天可供選擇的其它菜品

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。

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 ^全素 WG = 全穀 \$蝦 幸運餐盤日				
午餐				
1 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包夾奶酪)配調味馬鈴薯 450 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	2 卡路里 +烤火雞、餡料和土豆泥配醬汁和全穀麵包卷 363 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	3 卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 蘋果汁 60 脫脂或1%純牛奶 80-100	4 卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	5 卡路里 ~全穀奶酪披薩 310 黃瓜片 14 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100
8 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%純牛奶 80-100	9 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配玉米粒 368 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	10 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 蘋果汁 60 脫脂或1%純牛奶 80-100	11 卡路里 +全穀雞塊配全穀藍莓麵包 415 羅曼生菜沙拉 5 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	12 卡路里 ~全穀奶酪披薩 310 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100

2017年5月 啟蒙/幼前計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
15 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條卷 510 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	16 卡路里 ~特色漢堡配調味馬鈴薯 410 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	17 卡路里 奶酪通心粉配+燒烤味雞翅根和全穀麵包卷 451 黃瓜片 14 蘋果汁 60 脫脂或1%純牛奶 80-100	18 卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	19 卡路里 ~全穀奶酪披薩 310 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100
22 卡路里 全麥~辣醬通心粉和全穀麵包卷 480 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	23 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配烤薯條 422 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	24 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 蘋果汁 60 脫脂或1%純牛奶 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%純牛奶 80-100	26 卡路里 ~全穀奶酪披薩 310 黃瓜片 14 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100
29 不上學	30 卡路里 +日式照燒烤雞腿配全穀米飯 348 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%純牛奶 80-100	31 卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 蘋果汁 60 脫脂或1%純牛奶 80-100		