

# 幼前和啟蒙計畫菜單

# 2022年5月

MCPS食品和營養服務部(DFNS)目前也受到全美供應鏈問題的影響，從而導致我們可能會突然調整菜單。DFNS承諾為學生提供高質量的營養餐。為了儘量減少這些調整造成的影響，DFNS正在採取包括簡化菜單選項在內的預防措施。我們感謝您在這段期間給予我們的理解和耐心。

## 每天供應的早餐食品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
蘋果肉桂味燕麥棒	280	38	酸奶配Grahams餅乾	210	35	牛肉香腸煎餅三明治	143	16	酸奶奶昔配Grahams餅乾	260	56	比利時華夫餅配糖漿	480	96
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16

## 午餐

每餐都供應各式水果和牛奶：水果：卡路里 20—127 碳水化合物 7—33 牛奶：卡路里 90—120 碳水化合物 13—20

週一	週二	週三	週四	週五
<b>2</b> 不上學 CAL CARB	<b>3</b> 漢堡配四季豆和玉米 350 35 CAL CARB	<b>4</b> 火雞和紅土豆配餡料和麵包卷 306 38 CAL CARB	<b>5</b> 雞肉粒配奶酪菠菜泥和麵包捲 310 49 沙拉配田園沙拉醬 30/55 8/3 CAL CARB	<b>6</b> 披薩, 奶酪或臘腸+~ 320/330 31 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3 CAL CARB
<b>9</b> 牛肉三明治~配四季豆 307 16 CAL CARB	<b>10</b> 素漢堡配薯條卷 379 50 CAL CARB	<b>11</b> 燒烤味火雞絲+配玉米和麵包卷 297 42 CAL CARB	<b>12</b> 義大利肉丸麵和麵包卷 422 58 沙拉配田園沙拉醬 30/55 8/3 CAL CARB	<b>13</b> 臘腸+~和奶酪夾心三明治 380 45 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3 CAL CARB
<b>16</b> 麵包夾熱狗+配蘭塞羅豆 425 57 CAL CARB	<b>17</b> 雞腿配調味土豆和麵包捲 400 45 CAL CARB	<b>18</b> 脆皮奶酪配純番茄醬汁 487 55 CAL CARB	<b>19</b> 雞塊配藍莓麵包 453 43 沙拉配田園沙拉醬 30/55 8/3 CAL CARB	<b>20</b> 披薩, 奶酪或臘腸+~ 320/330 31 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3 CAL CARB
<b>23</b> 麵包夾漢堡配薯條卷 418 42 CAL CARB	<b>24</b> 比利時華夫餅配糖漿和酸奶 420 72 CAL CARB	<b>25</b> 迷你墨西哥雞肉捲餅配玉米 366 44 CAL CARB	<b>26</b> 雞肉粒配奶酪菠菜泥和麵包卷 310 49 沙拉配田園沙拉醬 30/55 8/3 CAL CARB	<b>27</b> 臘腸+~和奶酪夾心三明治 380 45 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3 CAL CARB
<b>30</b> 不上學 CAL CARB	<b>31</b> 法式吐司棒配香腸* 344 50 CAL CARB	<b>6月 1</b> 烤奶酪三明治配烤薯條 366 44 CAL CARB	<b>6月 2</b> 玉米捲餅配玉米和毛豆和穀片 346 43 沙拉配田園沙拉醬 30/55 8/3 CAL CARB	<b>6月 3</b> 披薩, 奶酪或臘腸+~ 320/330 31 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3 CAL CARB

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +禽肉 V素食

### 招聘餐廳代工經理

請考慮申請餐廳代工經理的職位。這是工時6個小時的正式職位，提供福利。我們將提供培訓。請訪問MCPS的工作網站，了解更多資訊。

### 每日可供選擇的其它菜品/營養資訊

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果酸奶和燕麥凍糕。請洽詢孩子學校的餐廳經理，了解您可以選擇的菜品。

如果學校的時間表有變時，請訪問網站，查看菜單的變化。

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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)。

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。

