

幼前/啟蒙計畫菜單

2022年6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。

每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
蘋果肉桂味燕麥圈	280	38	酸奶配Grahams			牛肉香腸煎餅三			酸奶奶昔配Grahams			比利時華夫餅配		
蘋果汁	60	16	餅乾	210	35	明治	143	16	餅乾	260	56	糖漿	480	96
			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
5月 30 不上學	5月 31 法式吐司棒配香腸* 小胡蘿蔔配田園 沙拉醬	1 烤奶酪三明治配烤 薯條	2 玉米捲餅配玉米, 毛豆和穀片	3 披薩, 奶酪 或臘腸+~
	CAL CARB 344 50 20/55 3/3	CAL CARB 366 44	CAL CARB 346 43	CAL CARB 320/330 31
6 燒烤味火雞絲配玉 米和麵包卷	7 素漢堡配薯條卷	8 魚塊配玉米 四季豆和麵包卷	9 雞塊配調味土豆	10 臘腸+~和奶酪夾 心三明治 新鮮蔬菜配田園 沙拉醬
CAL CARB 297 42	CAL CARB 379 50	CAL CARB 328 48	CAL CARB 422 52	CAL CARB 320 31 30/55 8/3
13 麵包夾熱狗+配蘭 塞羅豆 櫻桃番茄配田園 沙拉醬 烤鷹嘴豆	14 雞塊配烤薯條和 麵包卷	15 烤奶酪三明治 義大利紅醬杯	16 煎餅配酸奶和 奶酪條 或 經理推薦菜	17 披薩, 奶酪 或 經理推薦菜
CAL CARB 425 57 20/55 3/3 160 24	CAL CARB 394 45	CAL CARB 280 30 40 7	CAL CARB 350 51	CAL CARB 380 451

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/

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。

