

2019年4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 | 全穀牛肉香腸貝果~ | 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、和貝果配酸奶奶。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。 |
| 正常價 | \$1.30 | 週二 | 全穀煎餅~ | | |
| 減價 | \$0.00 | 週三 | 全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍~ | | |
| 午餐 | 每天 | 週四 | 全穀早餐三明治 | | |
| 正常價 | \$2.55 | 週五 | 全穀肉桂捲~和芝士棒 | | |
| 減價 | \$0.00 | | 每天供應 | | |
| | | | 什錦水果/果汁 | 55-90 | |
| | | | 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | |

| 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

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|------------------------|------------|-----------------------|------------|--------------------------|------------|-------------------|------------|
| 1 | 卡路里 | 2 | 卡路里 | 3 | 卡路里 | 4 | 卡路里 | 5 | 卡路里 |
| +WG雞肉塊配四季豆、胡蘿蔔和全穀麵包卷 | 263 | ~素雞塊配調味土豆和全穀麵包條 | 430 | ~特色漢堡(全穀麵包)配玉米 | 290 | ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 | 336 | ~奶酪夾心全穀披薩 | 320 |
| 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 什錦時蔬 | 20-25 |
| 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | 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 |
| 8 | 卡路里 | 9 | 卡路里 | 10 | 卡路里 | 11 | 卡路里 | 12 | 卡路里 |
| +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 | 362 | ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條 | 385 | ~烤奶酪全穀三明治配烤土豆條 | 394 | ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 | 346 | ~個人份全穀奶酪披薩 | 330 |
| 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 什錦鮮果或水果杯 | 60-90 | 莎莎醬 | 45 | 黃瓜片 | 14 |
| 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | 脫脂或1%牛奶 | 80-100 | 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 |

2019年4月幼前/啟蒙計畫菜單

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|--|---|---|--|---|
| 15 卡路里 +WG全穀雞塊配玉米和全穀麵包卷 308 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 16 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配迷迭香馬鈴薯 418 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 17 不上學 春假 | 18 不上學 春假 | 19 不上學 春假 |
| 22 不上學 春假 | 23 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 24 卡路里 全穀法式吐司棒配炒雞蛋 260 櫻桃番茄 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 25 卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 莎莎醬 45 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 26 卡路里 ~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 |
| 29 卡路里 ~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷 435 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 30 卡路里 ~素雞塊配調味土豆和全穀麵包條 430 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | | | 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。 |

