

# 2018年12月 幼前/啟蒙計畫菜單

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES  
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊	
<b>早餐</b>	<b>每天</b>	<b>週一</b>	全穀迷你貝果 <sup>^</sup>	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。  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: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> 。  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	<b>週二</b>	全穀煎餅 <sup>^</sup>			
減價	\$.00	<b>週三</b>	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 <sup>^</sup>			
		<b>週四</b>	全穀早餐三明治			
		<b>週五</b>	全穀肉桂捲 <sup>^</sup> 和芝士棒			
<b>午餐</b>	<b>每天</b>		什錦水果/果汁 脫脂或1%牛奶			
正常價	\$2.55		每天供應			
減價	\$.00		55-90 80-100			
		<b>週一</b>	<b>週二</b>	<b>週三</b>	<b>週四</b>	<b>週五</b>

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

<b>3</b>	卡路里	<b>4</b>	卡路里	<b>5</b>	卡路里	<b>6</b>	卡路里	<b>7</b>	卡路里
~經典漢堡(全穀麵包)配什錦蔬菜	<b>288</b>	+迷你墨西哥雞肉卷餅配玉米、毛豆和迷你全穀烤餅	<b>380</b>	~素雞塊配調味土豆和全穀麵包條	<b>430</b>	~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁	<b>336</b>	~奶酪夾心全穀披薩	<b>320</b>
什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	西蘭花 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	15 60-90 80-100
<b>10</b>	卡路里	<b>11</b>	卡路里	<b>12</b>	卡路里	<b>13</b>	卡路里	<b>14</b>	卡路里
奶酪通心粉配+全穀雞塊和全穀麵包卷	<b>546</b>	~全穀煎餅配酸奶和奶酪條	<b>370</b>	+WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條	<b>440</b>	~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片	<b>346</b>	~個人份全穀奶酪披薩	<b>330</b>
櫻桃番茄 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	16 60-90 80-100	小胡蘿蔔 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	30 60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	莎莎醬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	45 60-90 80-100	黃瓜片 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	14 60-90 80-100

# 2018年12月幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
<b>17</b> 卡路里 <b>全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁</b> <b>314</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>18</b> 卡路里 <b>~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷</b> <b>410</b> 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>19</b> 卡路里 <b>~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條</b> <b>385</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>20</b> 卡路里 <b>~烤奶酪全穀三明治配烤薯條</b> <b>394</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>21</b> 卡路里 <b>~奶酪夾心全穀披薩</b> <b>320</b> 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
<b>24</b> <b>不上學</b> <b>寒假</b>	<b>25</b> <b>不上學</b> <b>寒假</b>	<b>26</b> <b>不上學</b> <b>寒假</b>	<b>27</b> <b>不上學</b> <b>寒假</b>	<b>28</b> <b>不上學</b> <b>寒假</b>
<b>31</b> <b>不上學</b> <b>寒假</b>	請訪問蒙郡食物理事會 的食品協助資源目錄 <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> , 了解蒙郡境內現有的飢餓救援資源和食品救急機構。			