

2019年6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。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	\$.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	\$.00		什錦水果/果汁 脫脂或1%牛奶	55-90 80-100	
			每天供應		
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					
3	卡路里	4	卡路里	5	卡路里
+熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜	362	~菲力牛肉奶酪三明治配調味土青豆和熱狗麵包上的胡蘿蔔	421	+燒烤味火雞絲配全穀玉米麵包碗	360
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	小胡蘿蔔 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	30 60-90 80-100
6	卡路里	7	卡路里	10	卡路里
~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	~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷	410
莎莎醬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	45 60-90 80-100	什錦時蔬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	20-25 60-90 80-100	什錦時蔬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	20-25 60-90 80-100
11	卡路里	12	卡路里	13	卡路里
+WG玉米 青豆和卷雞塊	354	~全穀煎餅配酸奶和奶酪條	370	~個人份全穀奶酪披薩	330
什錦時蔬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	20-25 60-90 80-100	什錦時蔬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	20-25 60-90 80-100	什錦時蔬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	20-25 60-90 80-100
14	卡路里			~烤奶酪三明治	280
				什錦時蔬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	20-25 60-90 80-100