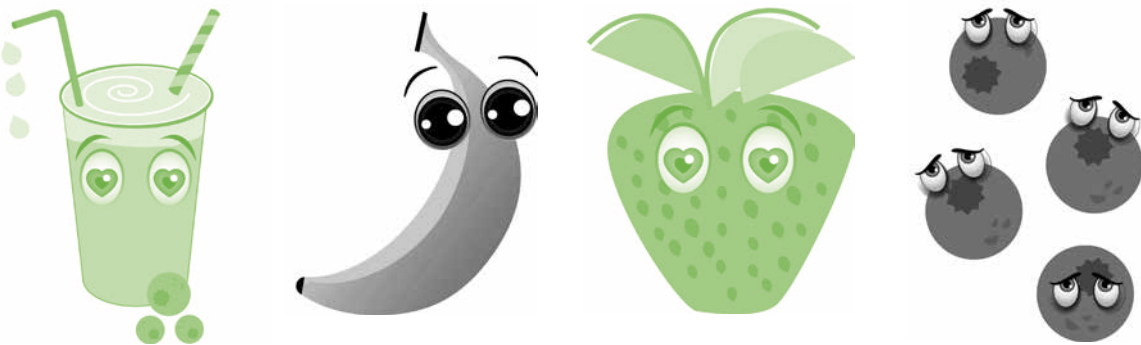


# 2019年3月 幼前/啟蒙計畫菜單

正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊
<b>早餐</b>	<b>每天</b>	<b>週一</b>	<b>全穀牛肉香腸貝果~</b>	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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</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。
<b>正常價</b>	<b>\$1.30</b>	<b>週二</b>	<b>全穀煎餅^</b>		
<b>減價</b>	<b>\$0.00</b>	<b>週三</b>	<b>全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍^</b>		
<b>午餐</b>	<b>每天</b>	<b>週四</b>	<b>全穀早餐三明治</b>		
<b>正常價</b>	<b>\$2.55</b>	<b>週五</b>	<b>全穀肉桂捲^和芝士棒</b>		
<b>減價</b>	<b>\$0.00</b>		<b>每天供應</b>		
			什錦水果/果汁	55-90	
			脫脂或1%牛奶	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

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。					1 個人份全穀奶酪披薩 <b>330</b> 卡路里
	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

## 全美學校早餐週

<b>4</b> 全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 <b>407</b> 卡路里 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>5</b> 素雞塊配調味土豆和全穀麵包條 <b>430</b> 卡路里 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>6</b> HEAR THE MARYLAND CRUNCH 全穀牛肉火腿和奶酪全穀牛角麵包 <b>410</b> 卡路里 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	<b>7</b> 全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 <b>336</b> 卡路里 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>8</b> 奶酪夾心全穀披薩 <b>320</b> 卡路里 什錦時蔬 20-25 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
--	--	---	--	--

# 2019年3月幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
<b>11</b> 卡路里 <b>+熱狗(全穀麵包)配奶酪通心粉</b> <b>535</b> 櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>12</b> 卡路里 <b>+全穀煎餅配酸奶和奶酪條</b> <b>370</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>13</b> 卡路里 <b>+特色漢堡(全穀麵包)配迷迭香馬鈴薯</b> <b>418</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>14</b> 卡路里 <b>+墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片</b> <b>346</b> 莎莎醬 45 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>15</b> 卡路里 <b>+個人份全穀奶酪披薩</b> <b>330</b> 黃瓜片 14 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>+全穀雞塊配什錦蔬菜和全穀麵包卷</b> <b>286</b> 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>+烤奶酪全穀三明治配烤土豆條</b> <b>394</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>+全穀煎餅配酸奶和奶酪</b> <b>370</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>21</b> 卡路里 <b>+全穀雞塊配藍莓麵包</b> <b>412</b> 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	<b>22</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>25</b> 卡路里 <b>+WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條</b> <b>440</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>26</b> 卡路里 <b>+熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜</b> <b>362</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>27</b> 卡路里 <b>+全穀法式吐司棒配炒雞蛋</b> <b>260</b> 黃瓜片 14 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>28</b> 卡路里 <b>+墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片</b> <b>346</b> 莎莎醬 45 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>29</b> 卡路里 <b>+個人份全穀奶酪披薩</b> <b>330</b> 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

