

2019年5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~ | 235 | 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^ | 220 | | |
| 減價 | \$.00 | 週三 | 全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍^ | 130-236 | | |
| 午餐 | 每天 | 週四 | 全穀早餐三明治 | 120-285 | | |
| 正常價 | \$2.55 | 週五 | 全穀肉桂捲^和芝士棒 | 240-300 | | |
| 減價 | \$.00 | | 什錦水果/果汁 脫脂或1%牛奶 | 55-90 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

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 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。 |  | 1 卡路里 ~ 特色漢堡(全穀麵包)配玉米 290 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 2 卡路里 ~ 全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 3 卡路里 ~ 奶酪夾心全穀披薩 320 什錦時蔬 20-25 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 |
| | | 6 卡路里 + 熱狗(全穀麵包)配烤薯條 422 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 7 卡路里 ~ 全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 8 卡路里 + 燒烤味火雞絲配全穀玉米麵包碗 360 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 |

2019年5月 幼前/啟蒙計畫菜單

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|---|---|---|---|---|
| 13 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤土豆條 394 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 14 卡路里 ~素食奶酪餡餅 357 莎莎醬 45 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 15 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 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 | 16 卡路里 +全穀雞塊配小紅莓麵包 402 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 | 17 卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 黃瓜片 14 什錦時蔬 20-25 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 |
| 20 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 21 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 | 22 卡路里 全穀法式吐司棒配炒雞蛋 260 黃瓜片 14 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 23 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 | 24 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 |
| 27 不上學 | 28 卡路里 ~素雞塊配調味馬鈴薯和全穀麵包卷 430 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 29 卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100 | 30 卡路里 +火雞和奶酪全穀牛角麵包 317 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 | 31 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 |

