

2021年11月 幼前/啟蒙計畫菜單

早餐		每日可供選擇的其它菜品/營養資訊		
週一	楓糖牛肉香腸煎餅三明治 ^{~WGIW} 235	<p>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、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果酸奶和燕麥凍糕。請洽詢孩子學校的餐廳經理，了解您可以選擇的菜品。</p> <p>如果學校的時間表有變時，請訪問網站，查看菜單的變化。</p> <p>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/。</p> <p>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。</p>		
週二	酸奶和燕麥棒 ^{~WGIW} 220			
週三	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿和乳酪 ^{WG} 186			
週四	牛肉香腸貝果 ^{~WGIW} 235			
週五	肉桂捲 ^{~WGIW} 232			
	每天供應			
	什錦水果/果汁 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120			
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				
<p>1 卡路里</p> <p>雞塊^{+WG}配奶酪通心粉和麵包卷^{WG} 546</p> <p>小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>2 卡路里</p> <p>酸奶[^]配麥片棒^{WG} + 草莓杯 180/220/90</p> <p>水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>3 卡路里</p> <p>麵包夾熱狗^{+WG}配玉米 317</p> <p>水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>4 不上學</p>	<p>5 卡路里</p> <p>個人份奶酪披薩^{~WG} 330</p> <p>西芹配田園沙拉醬 3/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>
<p>8 卡路里</p> <p>漢堡^{~WG}配薯條卷 440</p> <p>水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>9 卡路里</p> <p>煎餅^{WG}配酸奶和奶酪條[~] 370</p> <p>櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>10 卡路里</p> <p>烤奶酪三明治^{WG}配烤薯條 394</p> <p>水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>11 卡路里</p> <p>玉米捲餅[~]配玉米+毛豆+穀片^{WG} 346</p> <p>莎莎醬 25 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>12 卡路里</p> <p>奶酪夾心披薩^{~WG} 320</p> <p>西芹配田園沙拉醬 3/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120</p>

2021年11月 幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
15 卡路里 麵包夾熱狗^{+WG}配烤薯條 422 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	16 卡路里 芝士手撕麵包^{+WG}配純番茄醬汁 303/40 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	17 卡路里 雞肉粒^{+WG}配玉米 265 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	18 感恩節套餐 卡路里 烤火雞和醬汁配土豆泥、餡料^{+WG}和麵包卷^{+WG} 305/70 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	19 卡路里 個人份奶酪披薩^{+WG} 330 黃瓜片配田園沙拉醬 20/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120
22 卡路里 漢堡^{-WG}配薯條卷 440 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	23 卡路里 煎餅^{+WG}配酸奶和奶酪條 370 櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	24 卡路里 奶酪夾心披薩^{+WG} 320 小胡蘿蔔 30 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	25 不上學	26 不上學
29 卡路里 雞肉粒^{+WG}配奶酪菠菜泥和麵包捲^{+WG} 401/70 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	30 卡路里 芝士手撕麵包^{+WG}配純番茄醬汁 303/40 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120			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。

