

2021年10月幼前/啟蒙計畫菜單

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

	早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊	
<p>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。</p>	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		
		<p>每天供應</p> <p>什錦水果/果汁 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>			
週一	週二	週三	週四	週五	
<p>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</p>					
午餐					
				<p>1 卡路里</p> <p>奶酪夾心披薩~WG 320</p> <p>沙拉配田園沙拉醬 18/55</p> <p>水果 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>	
<p>4 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</p> <p>水果 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>5 卡路里</p> <p>日式照燒肉丸~配蔬菜米飯WG和麵包卷WG 370</p> <p>水果 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>6 卡路里</p> <p>麵包夾熱狗+WG配玉米 317</p> <p>水果 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>7 卡路里</p> <p>雞腿+WG配調味馬鈴薯 +麵包卷WG 400</p> <p>水果 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>	<p>8 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</p> <p>水果 29-127</p> <p>脫脂或1%牛奶 90-120</p>	

2021年10月幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
11 卡路里 漢堡~WG配薯條卷 440 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	12 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	13 卡路里 義大利肉丸麵~和麵包捲WG 425/70 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	14 卡路里 玉米捲餅~配玉米+毛豆+穀片WG 346 莎莎醬 25 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	15 卡路里 奶酪夾心披薩~WG 320 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120
18 卡路里 雞肉粒+WG配奶酪菠菜泥和麵包捲WG 401/70 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	19 卡路里 脆皮奶酪WG配西蘭花 440 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	20 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	21 卡路里 迷你墨西哥雞肉捲餅+WG配玉米 205/160 莎莎醬 25 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	22 卡路里 個人份奶酪披薩~WG 330 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120
25 卡路里 漢堡~WG配薯條卷 440 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	26 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	27 卡路里 脆皮奶酪~WG配純番茄醬汁 336 西芹配田園沙拉醬 3/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	28 卡路里 玉米捲餅~配玉米+毛豆+穀片WG 346 莎莎醬 25 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120	29 卡路里 奶酪夾心披薩~WG 320 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 脫脂或1%牛奶 90-120

