

# 2021年9月份幼前/啟蒙計畫菜單

週一 9/6/21		週二 9/7/21		週三 9/8/21		週四 9/9/21		週五 9/10/21	
<b>早餐</b>									
						卡路里		卡路里	
節日		不上學		<b>夏威夷小圓麵包夾火雞火腿<sup>+WGIW</sup></b> 186 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		<b>牛肉和迷你乳酪貝果<sup>IWWG~</sup></b> 235 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		<b>肉桂捲<sup>~WGIW</sup></b> 232 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	
<b>午餐</b>									
節日		不上學		<b>麵包夾熱狗<sup>+WG</sup>配玉米317</b> 水果 29-127 牛奶 90-120		<b>雞腿<sup>+WG</sup>配調味馬鈴薯 + 麵包卷<sup>WG</sup></b> 400 水果 29-127 牛奶 90-120		<b>個人份披薩<sup>~WG</sup></b> 330 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120	
9/13/21		9/14/21		9/15/21		9/16/21		9/17/21	
<b>漢堡<sup>-WG</sup>配薯條卷</b> 418 水果 29-127 牛奶 90-120		<b>煎餅<sup>~WG</sup> + 酸奶和奶酪條</b> 349 櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55 水果 29-127 牛奶 90-120		<b>脆皮奶酪<sup>~WG</sup>配純番茄醬汁</b> 487 水果 29-127 牛奶 90-120		不上學		<b>奶酪夾心披薩<sup>~WG</sup></b> 320 西芹配田園沙拉醬 4/55 水果 29-127 牛奶 90-120	

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。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/](http://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卡路里的全穀食品。

菜單圖例: ~牛肉 Cal 卡路里 IW 獨立包裝 ^不含肉 p花生 \*豬肉 +家禽肉 v素食 WG = 全穀

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

# 2021年9月份幼前/啟蒙計畫菜單

週一 9/20/21		週二 9/21/21		週三 9/22/21		週四 9/23/21		週五 9/24/21	
卡路里		卡路里		早餐		卡路里		卡路里	
楓糖牛肉香腸~煎餅三明治 ~WGIW 143	蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	酸奶和燕麥棒~WGIW 220 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		夏威夷小圓麵包夾火雞火腿+WGIW 186 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		牛肉和迷你乳酪貝果IWWG~ 235 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		肉桂捲~WGIW 232 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	
午餐									
雞塊+WG 配奶酪通心粉和麵包卷WG 546 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120	碗裝奶酪牛肉土豆+配調味馬鈴薯 + 麵包卷WG 465 水果 29-127 牛奶 90-120	麵包夾熱狗+WG 配蘭塞羅豆 430 水果 29-127 牛奶 90-120	迷你墨西哥雞肉捲餅+WG配玉米 365 水果 29-127 牛奶 90-120	個人份披薩~WG 330 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120					
9/27/21		9/28/21		9/29/21		9/30/21		10/1/21	
漢堡~WG 配薯條卷 418 水果 29-127 牛奶 90-120	煎餅~WG + 酸奶和奶酪條 349 櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55 水果 29-127 牛奶 90-120	脆皮奶酪~WG 配純番茄醬汁 487 水果 29-127 牛奶 90-120	玉米捲餅~配玉米和毛豆 184 Scoops穀片WG 110 水果 29-127 牛奶 90-120	奶酪夾心披薩~WG 320 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120					

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。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/](http://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卡路里的全穀食品。

菜單圖例: ~牛肉 Cal 卡路里 IW 獨立包裝 ^不含肉 p 花生 \*豬肉 + 家禽肉 v 素食 WG = 全穀

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。