

幼前和啟蒙計畫菜單

2022年1月

每天供應的早餐菜品

	卡路里	碳水化合物		卡路里	碳水化合物		卡路里	碳水化合物		卡路里	碳水化合物
楓糖牛肉香腸煎餅三明治	143	16	酸奶和燕麥棒	80/140	15/23	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿奶酪	186		牛肉和迷你乳酪貝果	235	27
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	27			橙汁	60	13
						蘋果汁	60	16	蘋果汁	60	16

午餐

每餐都供應水果和牛奶: 水果: 卡路里 20—127 碳水化合物 7—33 牛奶: 卡路里 90—120 碳水化合物 13—20

週一	週二	週三	週四	週五
3 雞肉粒配麵包卷和玉米和四季豆 379 42	4 奶酪烤麵包配純番茄醬汁 343 39	5 麵包夾熱狗+配烤薯條 380 5	6 雞腿配麵包捲和調味土豆 400 30/15	7 個人份奶酪披薩 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 320 31 30/55 5/3
10 麵包夾漢堡~ 配薯條卷 440 44	11 煎餅配糖漿和酸奶和奶酪條 370 51 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 30/55 8/3	12 脆皮奶酪配純番茄醬汁 487 55	13 墨西哥脆捲餅配玉米和脆片 346 43	14 奶酪夾心披薩, 奶酪 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 320 31 30/55 5/3
17 節日	18 法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿 440 88 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 30/55 8/3	19 雞塊配玉米和麵包卷 388 44	20 麵包夾熱狗+配烤薯條 380 5	21 個人份奶酪披薩 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 320 31 30/55 5/3
24 不上學	25 烤奶酪三明治配烤薯條 394 44	26 義大利肉丸麵配麵包捲 495 80	27 墨西哥脆捲餅配玉米和脆片 346 43	28 奶酪夾心披薩, 奶酪 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 320/330 31 30/55 5/3
31 麵包夾熱狗+配烤薯條 380 45	1 奶酪烤麵包配純番茄醬汁 343 39	2 阿爾佛雷多奶油雞肉配四季豆、胡蘿蔔和麵包卷 370 42	3 雞塊配藍莓麵包 沙拉配田園沙拉醬 453 43 30/55 4/3	4 個人份奶酪披薩 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 320/365 31 30/55 5/3

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 √素食

MySchoolBucks.com是一項網上服務，讓家長可以通過互聯網使用信用卡或記帳卡把錢提前存入孩子的餐廳賬戶。家長還可以查看帳戶餘額、登記使用重複付款服務、和其他更多功能。這項便利服務供有興趣的家庭使用。家長可以開設一個安全的網上帳戶，管理孩子的校餐帳戶。請登錄**MySchoolBucks.com**設立帳戶。

每日可供選擇的其它菜品/營養資訊

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/

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。

