

2018年2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	全穀迷你貝果 [^] 240	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。	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/foodserv/menus/cafemenus.aspx 。 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 [^] 240						
減價	\$.00		什錦水果/果汁 55-90 脫脂或1%牛奶 80-120						
			每天供應						
		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									
			1 墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346 卡路里 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		2 奶酪夾心全穀披薩 320 卡路里 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100				
			5 全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 卡路里 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100		6 熱狗(全穀麵包)配玉米 235 卡路里 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100		7 烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 卡路里 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100		8 全穀雞塊配香料蘋果和全穀麵包卷 365 卡路里 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

2018年2月 幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
12 卡路里 奶酪通心粉配+全穀雞塊和全穀麵包卷 399 櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	13 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	14 卡路里 +WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	15 卡路里 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 346 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	16 卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 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
19 不上學	20 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配玉米 235 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	21 卡路里 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包卷 355 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	22 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	23 卡路里 ~奶酪夾心全穀披薩 320 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
26 卡路里 +烤火雞和醬汁配土豆泥、餡料和全穀麵包卷 363 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	27 卡路里 ~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷 435 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	28 卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<p>請訪問蒙郡食物理事會的食品協助資源目錄https://mcofoodcouncil.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>  	