

# 2017年11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
<b>早餐</b>	<b>每天</b>	<b>週一</b>	全穀迷你貝果 <sup>^</sup> 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: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> 。 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	<b>週二</b>	全穀煎餅 <sup>^</sup> 220		
減價	\$.00	<b>週三</b>	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 <sup>^</sup> 130-236		
<b>午餐</b>	<b>每天</b>	<b>週四</b>	全穀早餐三明治 120-285		
正常價	\$2.55	<b>週五</b>	全穀肉桂捲 <sup>^</sup> 240		
減價	\$.00		每天供應 什錦水果/果汁 55-90 脫脂或1%牛奶 80-120		

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 +家禽 \*豬肉 辣 V全素 WG = 全穀 \$蝦 幸運餐盤日

### 午餐

	<b>1</b> 卡路里 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 <b>314</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>2</b> 卡路里 墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片 <b>346</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>3</b> 卡路里 ~奶酪全穀披薩 <b>310</b> 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
	<b>6</b> 卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 <b>336</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>7</b> 卡路里 +熟狗(全穀麵包)配玉米和四季豆 <b>235</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>8</b> 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 <b>394</b> 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
			<b>10</b> 卡路里 ~奶酪全穀披薩 <b>310</b> 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100

# 2017年11月幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
<b>13</b> 卡路里 <b>奶酪通心粉配全穀雞塊+和全穀麵包卷</b> 399 西蘭花 15 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>14</b> 卡路里 <b>~全穀煎餅配酸奶和奶酪條</b> 370 櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>15</b> 卡路里 <b>~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷</b> 410 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>16</b> 卡路里 <b>墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片</b> 346 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>17</b> 卡路里 <b>~奶酪全穀披薩</b> 310 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
<b>20</b> 卡路里 <b>+熱狗(全穀麵包)配玉米</b> 378 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>21</b> 卡路里 <b>+迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅</b> 344 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>22</b> 卡路里 <b>~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包卷</b> 355 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>23</b> 節日 學校不上課 	
<b>27</b> 卡路里 <b>+WG雞肉餅全穀麵包配烤薯條</b> 440 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>28</b> 卡路里 <b>~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷</b> 435 什錦時蔬 8 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>29</b> 卡路里 <b>~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁</b> 314 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	<b>30</b> 卡路里 <b>墨西哥捲餅配玉米和毛豆和全穀脆片</b> 346 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	