

2017年10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 [^]	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 [^]				
減價	\$.00	週三	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 [^]				
午餐	每天	週四	全穀早餐三明治				
正常價	\$2.55	週五	全穀肉桂捲 [^]				
減價	\$.00		什錦水果/果汁 脫脂或1%牛奶	55-90 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 +家禽 *豬肉 辣 V全素 WG = 全穀 \$蝦 幸運餐盤日							
午餐							
2	卡路里	3	卡路里	4	卡路里	6	卡路里
+雞肉餅全穀麵包配烤薯條	440	~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷	435	~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁	314	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 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100
						小胡蘿蔔 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	30 60-90 80-100
9	卡路里	10	卡路里	11	卡路里	12	卡路里
~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁	336	+熱狗(全穀麵包)配玉米和四季豆	235	~烤奶酪全穀三明治配烤薯條	394	+全穀雞塊配全穀藍莓麵包	412
什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	60-90 80-100	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	92 60-90 80-100
						小胡蘿蔔 什錦鮮果或水果杯 脫脂或1%牛奶	30 60-90 80-100
						13	卡路里
						~奶酪全穀披薩	310

2017年10月 幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
16 卡路里 奶酪通心粉配全穀雞塊+和全穀麵包卷 399 西蘭花 15 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	17 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 櫻桃番茄 16 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	18 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	19 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	20 卡路里 ~奶酪全穀披薩 310 小胡蘿蔔 30 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100
23 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配玉米 378 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	24 卡路里 +迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344 什錦鮮果或水果杯 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100	25 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	26 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	27 卡路里 ~奶酪全穀披薩 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
30 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	31 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			