

2017年9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 [^]		
		週四	全穀早餐三明治		
		週五	全穀肉桂捲 [^]		
午餐	每天		每天供應		
正常價	\$2.55		什錦水果/果汁	55-90	
減價	\$.00		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					
4	5	6	7	8	
不上學	不上學	不上學	不上學	不上學	
11	12	13	14	15	
卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	
~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁	+熱狗(全穀麵包)配玉米和四季豆	~烤奶酪全穀三明治配烤薯條	+全穀雞塊配全穀藍莓麵包	~全穀奶酪披薩	
336	235	394	412	310	
什錦鮮果或水果杯	什錦鮮果或水果杯	蘋果汁	蔬菜沙拉配田園沙拉醬	小胡蘿蔔	30
脫脂或1%牛奶	脫脂或1%牛奶	脫脂或1%牛奶	什錦鮮果或水果杯	什錦鮮果或水果杯	60-90
60-90	60-90	80-100	脫脂或1%牛奶	脫脂或1%牛奶	80-100
80-100	80-100		80-100		

2017年9月 幼前/啟蒙計畫菜單

週一	週二	週三	週四	週五
18 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	19 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 櫻桃番茄 16 蘋果汁 60 脫脂或1%牛奶 80-100	20 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	不上學	22 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
自種農產品校餐週				
25 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	26 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	27 卡路里 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包卷 355 蘋果汁 60 脫脂或1%牛奶 80-100	28 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	29 卡路里 ~全穀奶酪披薩 310 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 西瓜或什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-100

