

## 中學餐廳

2017—2018

## 可供選擇的主要菜式

每天的菜單可能會從以下菜品中選擇。

週一	卡路里
咖哩雞+全穀米飯	326
培根奶酪漢堡*(全穀蝴蝶餅)配全穀洋蔥圈	551
奶酪^或臘腸+全穀圓披薩	330-350
辣味或原味全穀雞塊+配全穀麵包卷	307-320
漢堡~或奶酪漢堡~(全穀麵包)	270-288
全穀雞肉餅+(全穀麵包)	400
全穀雞肉粒+配全穀麵包卷	329

週二	卡路里
奶酪通心粉配全穀雞塊+和全穀麵包卷	569
韓式牛肉捲~配西蘭花色拉	451
肉食愛好者~*或全穀至尊披薩~*	349-370
全穀脆皮奶酪^配純番茄醬汁	456
全穀烤奶酪面餅^	243
全穀辣味雞肉餅+(全穀麵包)	341
全穀辣味雞肉三明治*+(全穀蝴蝶餅)	409

週三	卡路里
迷你全穀雞肉捲餅+	305
日式燒烤肉丸~配全穀蔬菜米飯	375
肉丸~全穀三明治	337
辣味或原味全穀雞塊+配全穀麵包卷	307-320
奶酪漢堡~(全穀麵包)	310
熱狗+(全穀麵包)	312
全穀雞肉餅+(全穀麵包)	400
全穀雞肉粒+配全穀麵包卷	329

週四	卡路里
腓力奶酪牛肉堡~配洋蔥、辣椒和全穀洋蔥圈	582
Sriracha泰式辣醬全穀雞肉粒+配奶酪菠菜泥和全穀脆片	391
肉食愛好者~*或全穀至尊披薩~*	349-370
全穀脆皮奶酪^配純番茄醬汁	456
全穀烤奶酪面餅^	243
全穀辣味雞肉餅+(全穀麵包)	341
全穀雞肉三明治*+(全穀蝴蝶餅)	468

週五	卡路里
全穀牛肉玉米片~配奶酪醬汁	422-453
雞肉和培根全穀麵餅+*	455
奶酪^或臘腸+全穀圓披薩	330-350
辣味或原味全穀雞塊+配全穀麵包卷	307-320
漢堡~或奶酪漢堡~(全穀麵包)	270-288
全穀雞肉餅+(全穀麵包)	400
全穀雞肉粒+配全穀麵包卷	329

## 不含肉

	卡路里
即食奶酪^配全穀軟式蝴蝶餅	260
即食鷹嘴豆泥和奶酪^配全穀圓麵包	380
即食鷹嘴豆泥^配全穀圓麵包	440
即食酸奶和全穀貝果^配奶油乳酪	376
大杯即食水果和全穀酸奶凍^	438-489
花生果醬全穀三明治^P配奶酪零食^	459
全穀烤奶酪面餅^	243

## 冷食三明治

所有的潛水艇三明治和經典三明治都用全穀麵包製作			
冷切三明治+	292	火腿*	242
火腿奶酪三明治*	315	火腿和奶酪*	244
雞肉火腿和奶酪+	286	火雞肉+	241
純素瑞士三明治^	252	火雞沙拉+	375
		雞蛋沙拉^	342
		金槍魚沙拉	232

## 湯

雜糧雞肉+蔬菜	143	西蘭花奶酪	205
全穀牛肉蔬菜麵	116	墨西哥辣豆醬	193

## 水果+蔬菜

小胡蘿蔔	30	純番茄醬汁	64
凱撒配菜沙拉	92	洋蔥圈(只供應給成人)	200
新鮮水果	30-90	生菜絲和番茄丁	13
水果杯	50-80	馬鈴薯	74-140
水果冰沙	60	烤鷹嘴豆	160
新鮮時蔬	20-25	配菜沙拉	19
鷹嘴豆泥^	202		

## 穀物

全穀麵包	140-180	全穀蝴蝶餅	160
全穀餅乾	100	全穀米飯	103
全穀小圓麵包	70	全穀圓麵包	200
全穀皮塔脆片	160	全穀脆片	110

## 主菜沙拉

雞肉凱撒沙拉+	384	地中海式素食沙拉	329
香辣全穀雞肉沙拉+	346	素食(雞蛋/奶酪)沙拉^	334
墨西哥捲餅沙拉~+	450		

## 午餐價格

正常價	\$2.80
減價	\$ .40

一頓午餐包括一個主菜、各式水果、蔬菜和牛奶。

有關營養和過敏原的資訊可在以下網站查看:

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx)

校餐符合美國農業部(U.S. Department of Agriculture)制定的全美學校午餐計畫的營養標準。

菜單可能隨時會有變化。

圖例: ~牛肉 ^不含肉 P花生 \*豬肉 +家禽 y 蝦 V素食 WG全穀



這是一家提供均等機會的機構。