

2017年5月 小學菜單

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MCPS MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

春天到了-讓我們動起來 經常運動對每個人都有益處!



愛運動的孩子通常:

- 有更強壯的肌肉和骨骼
- 體重較不容易超標
- 血壓和膽固醇含量都較低
- 患二型糖尿病的風險較低
- 睡眠質量更好

鼓勵孩子加強健康的三個要素:

- 耐力 - 籃球、騎車、足球、游泳、慢跑和跑步
- 力量 - 爬、體操、俯臥撐、摔跤
- 靈活 - 擴展、伸展、體操

在運動和鍛煉過程中,記得要喝大量的液體 — 尤其是水。
吃各種水果和蔬菜。看一下餐廳本月提供的健康選擇!

餐費			
早餐 正常價	每天 \$1.30	午餐 正常價	每天 \$2.55
減價	\$0.00	減價	\$0.40
早餐			
M	全穀迷你貝果		240
T	全穀煎餅		220
W	楓糖味全穀小鬆餅		200
TH	全穀早餐三明治		120-285
F	全穀肉桂捲		240
每天供應 什錦水果/果汁 55-90 脫脂或1%牛奶 80-120			
每天可供選擇的其它菜品			
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。			

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				
1 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配薯條 440 或 ~特色漢堡(全穀麵包夾奶酪)配調味馬鈴薯 450 烤土豆條 110 櫻桃番茄 16 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	2 卡路里 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 或 +烤火雞、餡料和土豆泥配醬汁和全穀麵包卷 363 小胡蘿蔔 30 烤鷹嘴豆 160 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	3 卡路里 全穀法式吐司棒配*香腸 346 或 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 西蘭花 15 什錦時蔬 8 什錦鮮果或果汁 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	4 大卡 ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 或 ~藍莓配低脂香草味酸奶奶和全穀格蘭諾拉燕麥捲 440 羅曼生菜沙拉 5 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	5 卡路里 ~奶酪或+臘腸全穀披薩 310-330 或 +~香辣雞肉餅全穀三明治 341 黃瓜片 14 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
8 卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 或 +全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 407 櫻桃番茄 16 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	9 卡路里 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 或 +熱狗(全穀麵包)配玉米粒 368 西蘭花 15 芹菜條 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	10 卡路里 +燒烤味雞腿配調味馬鈴薯和全穀麵包卷 295 或 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 烤薯條 110 黃瓜片 14 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	11 卡路里 +全穀雞塊配全穀藍莓麵包 415 或 +西南風味烤雞沙拉配全穀脆片 388 羅曼生菜沙拉 5 烤鷹嘴豆 160 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	12 卡路里 ~奶酪或+臘腸全穀披薩 310-330 或 土豆香脆魚排全穀三明治配烤薯條 394 小胡蘿蔔 30 捲心菜沙拉 55 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120

2017年5月 小學菜單

提供給家長的資訊

MySchoolBucks.com是一項網上服務，讓家長可以通過互聯網使用信用卡或記帳卡把錢提前存入孩子的餐廳帳戶。家長還可以查看帳戶餘額、登記使用重複付款服務、和更多。這項便利服務供有興趣的家庭使用。家長可以開設一個安全的網上帳戶，管理孩子的校餐帳戶。請登錄**MySchoolBucks.com**設立帳戶。

被退回的支票將被迫回支票面值，而且馬利蘭州允許通過電子轉帳或匯票向同一個帳戶收取\$25的退票費。如果您使用支票付款，則視為您同意接受這些條款。

點購食品

您知道嗎？很多學校除了提供健康菜品以外，還提供可以點購的食品。我們銷售的所有零點和飲料都符合MCPS健康規章(www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)。如果您希望了解孩子所在學校的校餐資訊、或限制學生可以購買的食品種類，請與孩子學校的餐廳經理聯繫。

週一	週二	週三	週四	週五
<p>15 <small>卡路里</small> +雞肉餅全穀麵包配薯條卷 510</p> <p>或</p> <p>~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394</p> <p>烤薯條卷 140 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>16 <small>卡路里</small> ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350</p> <p>或</p> <p>~特色漢堡(全穀麵包)配調味馬鈴薯 410</p> <p>櫻桃番茄 16 烤鷹嘴豆 160 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>17 <small>卡路里</small> 奶酪通心粉配+燒烤味雞翅根和全穀麵包卷 451</p> <p>或</p> <p>~全穀煎餅和酸奶奶酪條 370</p> <p>黃瓜片 14 西蘭花 15 什錦鮮果或果汁 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>18 <small>卡路里</small> ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346</p> <p>或</p> <p>~藍莓配低脂香草味酸奶奶酪和全穀格蘭諾拉燕麥捲 440</p> <p>羅曼生菜沙拉 5 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>19 <small>卡路里</small> ~奶酪或+臘腸全穀披薩 310-330</p> <p>或</p> <p>+~香辣雞肉餅全穀三明治 341</p> <p>小胡蘿蔔 30 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>
<p>22 <small>卡路里</small> ~全穀煎餅和酸奶奶酪條 370</p> <p>或</p> <p>全麥~辣醬通心粉和全穀麵包卷 480</p> <p>櫻桃番茄 16 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 100%水果冰沙 60 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>23 <small>卡路里</small> ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350</p> <p>或</p> <p>+熟狗(全穀麵包)配烤薯條 422</p> <p>西蘭花 15 烤鷹嘴豆 160 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>24 <small>卡路里</small> ~特色漢堡(全穀麵包夾奶酪)配調味馬鈴薯 450</p> <p>或</p> <p>~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394</p> <p>烤薯條 110 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>25 <small>卡路里</small> 幸運餐盤日 全穀嘉年華奶酪餡餅配紅醬汁 343</p> <p>或</p> <p>+全穀雞塊配香料蘋果和全穀麵包卷 354</p> <p>羅曼生菜沙拉 5 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>26 <small>卡路里</small> ~奶酪或+臘腸全穀披薩 310-330</p> <p>或</p> <p>~全穀麵包夾燒烤味牛肉配玉米 558</p> <p>小胡蘿蔔 30 黃瓜片 14 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>
<p>29 不上學</p>	<p>30 <small>卡路里</small> ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350</p> <p>或</p> <p>+日式照燒烤雞腿配全穀米飯 348</p> <p>小胡蘿蔔 30 櫻桃番茄 16 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>	<p>31 <small>卡路里</small> 全穀法式吐司棒配*香腸 346</p> <p>或</p> <p>~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314</p> <p>西蘭花 15 烤鷹嘴豆 160 什錦鮮果或果汁 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120</p>		