

週一
04/29/2024

週二
04/30/2024

週三
05/01/2024

週四
05/02/2024

週五
05/03/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	559	84	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
--------------	-----	----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉和華夫餅V烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉配米飯 ^V	501	78	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 ^V	438	46	素漢堡包 ^V	280	36
--------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
烤薯條	165	25	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配香腸和糖漿	394	36	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。
什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

高中菜單

2024年5月

週一 05/06/2024 週二 05/07/2024 週三 05/08/2024 週四 05/09/2024 週五 05/10/2024

CAL | CARB CAL | CARB CAL | CARB CAL | CARB CAL | CARB

主廚主菜

橙香雞配蔬菜米飯	430	73	尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁	467	56	燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷	448	55	奶酪番茄汁千層麵配麵包卷	593	65	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48
----------	-----	----	----------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡包 ^V	280	36	辣子雞薄餅 ^V 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	蔬菜能量碗 ^V	615	95	碗裝雞肉塊 ^V 和麵包卷	568	83	富含蛋白質的義大利麵 ^V	445	55
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉 ^V	381	65	雞肉主菜沙拉	488	43	墨西哥塔可沙拉	481	60	香辣雞肉主菜沙拉	521	55
烤薯條	165	25	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配雞肉塊	519	59	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。
 什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
 符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

高中菜單

2024年5月

週一 05/13/2024	週二 05/14/2024	週三 05/15/2024	週四 05/16/2024	週五 05/17/2024
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	假日 初選日	韓式燒烤味雞腿配米飯	559	84	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
--------------	-----	----	-----------	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉和華夫烤餅三明治	567	89		奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 ^V	438	46	素漢堡包 ^V	280	36
------------	-----	----	--	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
烤薯條	165	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。
 什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
 符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

高中菜單

2024年5月

週一 05/20/2024	週二 05/21/2024	週三 05/22/2024	週四 05/23/2024	週五 05/24/2024
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB	CAL CARB
------------	------------	------------	------------	------------

主廚主菜

橙香雞配蔬菜米飯	430	73	尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁	467	56	燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷	448	55	奶酪番茄汁千層麵配麵包卷	593	65	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48
----------	-----	----	----------------	-----	----	---------------	-----	----	--------------	-----	----	-----------------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡包 ^V	280	36	辣子雞薄餅 ^V 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	蔬菜能量碗 ^V	615	95	碗裝雞肉塊 ^V 和麵包卷	568	83	富含蛋白質的義大利麵 ^V	280	36
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉 ^V	381	65	雞肉主菜沙拉	488	43	墨西哥塔可沙拉	481	60	香辣雞肉主菜沙拉	521	55
烤薯條	165	25	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配雞肉塊	519	59	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。
 什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
 符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

週一
05/27/2024

週二
05/28/2024

週三
05/29/2024

週四
05/30/2024

週五
05/31/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

假日
國殤日

超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	559	84	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

素基和類素基主菜

韓式燒烤味雞肉配米飯 ^V	501	78	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 ^V	438	46	富含蛋白質的義大利麵 ^V	280	36
-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

農場自產

墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

球迷最愛

漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
法式吐司棒配香腸和糖漿	394	36	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36
	120	31									

外帶即食

花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。
什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

早餐菜單

週一

週二

週三

週四

週五

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

早餐小吃

比利時華夫餅配糖漿	480	96	香腸早餐三明治	210	27	馬里蘭生產的牛角麵包夾雞蛋和奶酪	275	30	火雞火腿和奶酪早餐三明治	270	30	迷你煎餅配糖漿	450	97
-----------	-----	----	---------	-----	----	------------------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----

每天供應的其它菜品

貝果配奶油乳酪	201	26	藍莓味Chex麥片	240	46	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38	法式吐司棒配糖漿	512	97	酸奶和Grahams餅乾	232	38
迷你草莓味貝果	240	41	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配Granola	260	58	雞肉餅三明治	250	31	比利時華夫餅配糖漿	480	96

馬里蘭州好成績餐早餐

雞肉餅三明治	250	31	迷你楓糖鬆餅配糖漿	450	97	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿和奶酪	186	27	比利時華夫餅配糖漿	480	96	馬里蘭州自產的肉桂味麵包卷 ^V	232	38
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和Grahams餅乾	232	38	迷你草莓味貝果	240	41	酸奶配Grahams餅乾	232	38	藍莓味Chex麥片	240	46

每餐都供應各式水果和牛奶。

什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

