

週一  
12/4/2023

週二  
12/5/2023

週三  
12/6/2023

週四  
12/7/2023

週五  
12/8/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

碗裝雞塊	338	48	尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁	467	56	牛肉卷餅配迷你烤餅	327	35	燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷	428	53	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 <sup>V</sup>	280	36	辣子雞薄餅 <sup>V</sup> 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	615	95	碗裝雞肉塊 <sup>V</sup> 和麵包卷	500	74	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	381	65
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	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	110	17	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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 <sup>V</sup>	600	64	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>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

週一  
12/11/2023

週二  
12/12/2023

週三  
12/13/2023

週四  
12/14/2023

週五  
12/15/2023

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	田園風味雞能量碗	657	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	雞肉和華夫烤餅三明治	532	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	韓式燒烤味雞肉配米飯 <sup>V</sup>	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	438	46	素漢堡包 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	448	63
烤薯條	110	17	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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 <sup>V</sup>	600	64	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>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

週一  
12/18/2023

週二  
12/19/2023

週三  
12/20/2023

週四  
12/21/2023

週五  
12/22/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

碗裝雞塊	338	48	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	428	53	番茄醬汁脆皮奶酪配麵包卷	554	76	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 <sup>V</sup>	280	36	辣子雞薄餅 <sup>V</sup> 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	615	95	碗裝雞肉塊 <sup>V</sup> 和麵包卷	500	74	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	381	65
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	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	110	17	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	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	墨西哥辣豆湯	182	26
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	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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 <sup>V</sup>	600	64	法式吐司棒配雞肉塊 <sup>V</sup>	532	66	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>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

# 初中菜單

# 2024年1月

週一 1/1/2023	週二 1/2/2023	週三 1/3/2023	週四 1/4/2023	週五 1/5/2023
CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB

## 主廚主菜

雞肉和華夫烤餅三明治	532	74	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	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	391	55	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	438	46	素漢堡	280	36
------------	-----	----	--------------	-----	----	-----	-----	----

## 農場自產

假日  
元旦

不上學 ❄️

甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	烤玉米	107	19
雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
						墨西哥辣豆湯	182	26

## 球迷最愛

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
烤奶酪三明治	280	30	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 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>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	馬里蘭州自產雞蛋和奶酪 牛角麵包	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
迷你草莓味百吉餅	240	41	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配Granola	260	58	雞肉餅乾三明治	250	31	比利時華夫餅配糖漿	480	96

## 馬里蘭州好成績餐早餐

雞肉餅乾三明治	250	31	迷你煎餅配糖漿	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	馬里蘭州自產肉桂味麵 包卷	232	38
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和Grahams餅乾	232	38	迷你草莓味百吉餅	240	41	酸奶和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

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

