

## 早餐菜品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
比利時華夫餅配糖漿	200	35	迷你煎餅配糖漿	210	35	雞肉餅WG三明治	250	31	火雞火腿+奶酪早餐三明治	270	30	馬里蘭州自產肉桂味麵包捲	232	38
蘋果汁	120	31	橙汁	120	31	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

## 午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
12/04			12/05			12/06			12/07			12/08		
漢堡包~配薯條卷 或	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米 或	359	58	全穀雞塊配奶酪通心粉 或	482	35	牛肉脆餅~配四季豆和脆穀片 或	238	31	披薩, 奶酪^或臘腸+~ 或	320/330	31
雞塊WG配調味土豆和麵包卷 或	356	38	奶酪法式麵包^ 番茄沙司醬杯	383	29	煎餅和糖漿配酸奶^和奶酪^條	210/240	35/62	烤奶酪WG三明治	280	31	香辣雞片和奶酪牛角麵包三明治	314	31
水果和酸奶凍^ 配全穀格蘭諾拉燕麥	80	15		40	7		80/59	15/1						
薯條卷	220	47	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	218	47												
	99	15												
	35/55	8/3												
12/11			12/12			12/13			12/14			12/15		
雞肉脆片配玉米和玉米脆片 或	206	23	日式照燒味牛肉粒~配WG素食米飯和麵包卷 或	379	58	火雞漢堡包配調味馬鈴薯 或	380	52	脆皮奶酪和番茄醬汁配四季豆和麵包卷 或	295	47	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
	240	24		80	15					80	15			
素漢堡包配薯條卷	379	50	烤奶酪WG三明治	280	31	比利時華夫餅配糖漿*和酸奶^	200/120	35/31	雞塊WG^配四季豆和麵包卷	355	46	火雞和醬汁配土豆泥和麵包卷	220	20
							180	38					80	15
薯條卷	99	15	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	烤鷹嘴豆	180	27	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3			
12/18			12/19			12/20			12/21			12/22		
漢堡包~配薯條卷 或	404	42	脆皮奶酪^配純番茄醬汁 或	487	55	煎餅和糖漿配酸奶^和奶酪^條 或	210/240	36/52	牛肉脆餅~配玉米、四季豆和脆穀片 或	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
							80/59	15/1						
雞塊WG配調味土豆和麵包卷 或	356	38	雞肉餅WG三明治	342	36	日式照燒味牛肉粒~配WG素食米飯和麵包卷	379	58	素漢堡包配薯條卷	379	50	火雞火腿和奶酪牛角麵包三明治	348	31
水果和酸奶凍^ 配全穀格蘭諾拉燕麥	80	15					80	15						
薯條卷	220	47	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3			
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	218	47												
	99	15												
	35/55	8/3												

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 \$2.55  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。  
符合減價校餐資格的學生不需要支付餐費。



菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb= 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +家禽 V素食 ^無肉 WG = 全穀物

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

## 午餐

週一	週二	週三	週四	週五
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
<b>假日元旦</b> 	<b>不上學</b> 	雞塊WG <sup>Y</sup> 配四季豆和麵包卷 或 355 46	法式吐司棒配香腸*和糖漿 或 240 62	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 320/330 31
		奶酪法式麵包^ 番茄沙司醬杯 383 29 40 7	雞肉餅WG三明治 或 342 36	三豆辣醬 <sup>V</sup> 配玉米和WG脆穀片 277 52
		小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 8/3	水果和酸奶凍^ 配全穀格蘭諾拉燕麥 220 47 218 47	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬 14/55 3/3
		烤鷹嘴豆 180 27	西芹條配田園沙拉醬 4/55 1/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55 4/3

### 其它的純素/素食菜品包括:

花生醬和果醬三明治、烤奶酪三明治、華夫餅和酸奶、鷹嘴豆泥、水果和酸奶蛋糕。  
如果你想點這些菜品, 請告訴餐廳經理。

### 麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)

晚餐麵包: 80 / 15 漢堡麵包: 140 / 27 熱狗麵包: 130 / 26  
Scoops穀片: 110 / 19 玉米脆片: 240/24

**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、和其他更多功能。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。

### 每日可供選擇的其它菜品/營養資訊

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果酸奶和燕麥凍糕。請洽詢孩子學校的餐廳經理, 了解您可以選擇的菜品。

如果學校的時間表有變時, 請訪問網站, 查看菜單的變化。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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

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。

