

小學校餐菜單

2024年2月

每天供應的早餐菜品

	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	270	30	馬里蘭州自產肉桂味	232	38
蘋果汁	120	31	橙汁	120	3	蘋果汁	60	14	明治	35	9	麵包捲	60	14
	60	4		35	9				橙汁			蘋果汁		

午餐

週一	週二	週三	週四	週五										
01/29	01/30	01/31	02/01	02/02										
不上學	雞塊WG ^v 配四季豆和麵包卷	355	46	雞肉脆脆片配玉米 & 玉米脆脆片	206	23	法式吐司棒配香腸*和糖漿	462	22	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31		
	或			或	240	24	或	240	62	或				
	奶酪法式麵包 [^]	383	29	奶酪通心粉配魚塊	346	29	麵包夾素漢堡 ^v 配薯條卷	379	50	火雞火腿和奶酪牛角麵包三明治	348	32		
	番茄沙司醬杯	40	7							菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12		
	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	136	13	沙拉配醬汁	136	13		
	薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	杯裝鷹嘴豆泥	110	18		
02/05	02/06	02/07	02/08	02/09										
漢堡包~配薯條卷	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米	359	58	雞塊WG ^v 配奶酪通心粉和麵包卷	513	46	牛肉脆餅配玉米、毛豆和脆穀片	184	23	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
或			或		80	15	或	110	19	或				
雞肉塊WG配紅迷迭香土豆和麵包卷	316	32	煎餅和糖漿配酸奶和奶酪棒	210/240	36/62	肉丸三明治~配調味馬鈴薯	477	55	莎莎醬	45	8	香辣雞片和奶酪牛角麵包三明治	314	31
或	80	15		80/59	15/1			烤奶酪 [^] WG三明治	280	31				
水果酸奶凍 [^]	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
配格蘭諾拉麥片	218	47												
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27									
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3												
02/12	02/13	02/14	02/15	02/16										
雞塊WG配玉米和麵包卷	295	29	日式照燒味牛肉粒~配WG蔬菜米飯和麵包卷	379	58	雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片	206	23	奶酪番茄汁千層麵 [^] 配四季豆和麵包卷	295	47	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
或	80	15	或	80	15	或	240	24	或	80	15	或		
素漢堡包 ^v 配薯條卷	379	50	富含蛋白質的義大利麵 ^v 配麵包卷	239	40	比利時華夫餅配糖漿和酸奶 [^]	200/120	35/31	雞肉塊WG ^v 配調味馬鈴薯和麵包卷	387	49	火雞和醬汁配紅薯、四季豆和麵包卷	221	21
			80	15		180	38		80	15				
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	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
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	杯裝鷹嘴豆泥	110	18			
						水果冰沙	77	20						

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

由Language Assistance Services Unit翻譯

午餐

週一 02/19	週二 02/20	週三 02/21	週四 02/22	週五 02/23
總統日假日	漢堡包~配薯條卷 或 404 42	脆皮奶酪配純番茄醬汁 或 485 54	牛肉脆餅配玉米·毛豆 和脆穀片 莎莎醬 或 110 19 45 8	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 320/330 31
	雞塊WG配調味馬鈴薯 和麵包卷 或 356 38 80 15	雞肉捲餅 300 36	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
	水果酸奶凍^配格蘭諾 拉麥片 220 47 218 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
	薯條卷 99 15	烤鷹嘴豆 180 27		
	小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 8/3			
02/26	02/27	02/28	02/29	03/01
漢堡包~配薯條卷 或 404 42	法式吐司配香腸*和 糖漿 或 462 22 240 62	日式照燒味牛肉粒~配 WG蔬菜米飯和麵包卷 或 379 58 80 15	雞肉塊WG配奶酪菠菜 和麵包卷 或 379 25 80 15	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 320/330 31
火雞香腸和奶酪小蛋餅 配調味馬鈴薯 & WG比利時華夫餅 或 379 30 240 24	烤奶酪^WG三明治 280 31	奶酪烤雞配尖管通心粉 和麵包卷 413 59	三豆辣醬配玉米^和脆 穀片 167 33 110 19	火雞和奶酪牛角麵包 三明治 331 32
酸奶和格蘭諾拉麥片 180/220 38/47	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
薯條卷 99 15	烤鷹嘴豆 180 27			
小胡蘿蔔配田園沙拉醬 小杯莎莎醬 35/55 8/3 25 5				

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 +禽肉 V純素食

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 脆穀片: 110 / 19
玉米脆片: 240 / 24

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牛奶、以及水果酸牛奶和燕麥凍糕。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/

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。

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賬戶。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。