高中菜單

2024年2月

週一 01/29/2024		CAL	CARB	週二 01/30/2024	CAL	CARB	週三 01/31/2024	CAL	CARB	週四 02/01/2024	CAL	CARB	週五 02/02/2024	CAL	CARB
	主廚主菜														
不上學	田園風味雞能量碗	657	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	碗裝雞肉塊V和麵包卷	568	83	素漢堡包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	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19			
	大蒜香草西蘭花	70	5	大蒜香草西蘭花	70	5	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			
	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	麵包夾熱狗腸	270	28	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	雞肉三明治	342	36			
	外帶即食														
	花生醬和果醬三明治V	600	64	水果酸奶凍	438	94	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

由Language Assistance Services Unit翻譯

高中菜單

2024年2月

週一 02/05/2024	CAL	CARB	週二 02/06/2024	CAL	CARB	週三 02/07/2024	CAL	CARB	週四 02/08/2024	CAL	CARB	週五 02/09/2024	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	鷹嘴豆主菜沙拉V	381	65
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	甜辣味土豆	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	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	麵包夾熱狗腸	270	28	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	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	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	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

由Language Assistance Services Unit翻譯

高中菜單

2024年2月

週一 02/12/2024	CAL	CARB	週二 02/13/2024	CAL	CARB	週三 02/14/2024	CAL	CARB	週四 02/15/2024	CAL	CARB	週五 02/16/2024	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	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[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	碗裝雞肉塊[V]和麵包卷	568	83	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	甜辣味土豆	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	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	麵包夾熱狗腸	270	28	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	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	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	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

由Language Assistance Services Unit翻譯

高中菜單

2024年2月

	週一 02/19/2024		週二 02/20/2024		週三 02/21/2024		週四 02/22/2024		週五 02/23/2024	
	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB	CAL	CARB
主廚主菜										
總統日 假日	橙香雞配蔬菜米飯	430 73	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										
	辣子雞玉米薄餅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	500 74	鷹嘴豆主菜沙拉ᵛ	381 65		
農場自產										
	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		
	調味馬鈴薯	140 25	甜辣味土豆	131 31	烤薯條	165 25	烤玉米	107 19		
	大蒜香草西蘭花	70 5	雞肉蔬菜穀物湯	149 22	番茄湯	155 23	墨西哥辣豆湯	182 26		
	西蘭花奶酪湯	206 20	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										
	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		
	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433 41	麵包夾熱狗腸	270 28	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433 41	雞肉三明治	342 36		
外帶即食										
	花生醬和果醬三明治ᵛ	600 64	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532 66	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

由Language Assistance Services Unit翻譯

高中菜單

2024年2月

週一 02/26/2024	CAL	CARB	週二 02/27/2024	CAL	CARB	週三 02/28/2024	CAL	CARB	週四 02/29/2024	CAL	CARB	週五 03/01/2024	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	559	84	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[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	碗裝雞肉塊[V]和麵包卷	568	83	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	甜辣味土豆	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	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	麵包夾熱狗腸	270	28	奶酪通心粉配香辣雞塊和麵包卷	433	41	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	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	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

由Language Assistance Services Unit翻譯

早餐菜單

週一	CAL	CARB	週二	CAL	CARB	週三	CAL	CARB	週四	CAL	CARB	週五	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	水果酸奶凍配格蘭諾拉麥片	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

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

由Language Assistance Services Unit翻譯

MONTGOMERY COUNTY
DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES