


每天供應的早餐菜品

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	3	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		
06/03			06/04			06/05			06/06			06/07		
燒烤味雞肉三明治配玉米 或	372	58	陳皮汁雞肉塊配蔬菜米飯 或	290	46	雞肉塊v配奶酪菠菜和麵包卷 或	386	33	牛肉脆餅配玉米和毛豆配脆穀片 或	184	23	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
火雞香腸+和芝士小蛋糕 配調味土豆	379	30	煎餅配糖漿 酸奶^和奶酪棒^	210/240 180/59	36/62 15/1	雞肉餅WG三明治	342	36	素漢堡包v配薯條卷	379	50	香辣雞片和奶酪牛角麵包 三明治	314	31
比利時華夫餅 或	240	34	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
水果和酸奶凍^ 配WG格蘭諾拉燕麥	220 218	47 47	烤鷹嘴豆	180	27									
薯條卷	99	15												
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3												
06/10			06/11			06/12			06/13					
漢堡包配四季豆和玉米 或	336	35	雞肉塊WGv配調味馬鈴薯麵包卷 或	387 80	49 15	烤奶酪WG三明治配杯裝番茄醬 或	280 40	31 7	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31			
酸奶和燕麥棒	180/220	38/47	雞肉捲餅	299	36	經理推薦菜			經理推薦菜					
什錦蔬菜			什錦蔬菜			什錦蔬菜			什錦蔬菜					

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

每餐都供應各式水果和牛奶。 各式水果: 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

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/

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。