	CAL	CARD		CAL	CARD		CAL	CARD		CAL	CARD		CAL	CARD	
比利時華夫餅配糖漿 蘋果汁	200 120 60	35 31 4	迷你煎餅配糖漿 橙汁	210 120 35	35 3 9	雞肉餅WG三明治 蘋果汁	250 60	31 14	火雞火腿+奶酪早餐三明治 橙汁	270 35	30	馬里蘭州自產肉桂味麵 包捲 蘋果汁	232 60	38 14	
						午	餐								
週一			週二	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	386	33	牛肉脆餅配玉米和毛豆配 脆穀片	184	23	披薩,奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31	
						_ <u> </u>	80	15	或	110	19	• • • •			
火雞香腸+和芝士小蛋餅 配調味土豆	379	30	煎餅配糖漿	210/240	36/62	雞肉餅WG三明治	342	36	麦革保句V 配 整 修 卷	379	50	香辣雞片和奶酪牛角麵包	314	31	

諾拉燕麥 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	218 99 35/55	47 15 8/3	烤鷹嘴豆	180	1/3 27	沙拉配田图沙拉酱	20/55	4/3	沙拉印田图沙拉酱	20/55	4/3	
06/10	,	06/11			06/12			06/13				
漢堡包配四季豆和玉米 或	336	35	雞肉塊WG ^v 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。										# H

180/59

雞肉餅WG三明治

蒙郡公立學校食物和營養服務部

各式新鮮蔬菜配田園沙

每餐都供應各式水果和牛奶。

比利時華夫餅

水果和酸奶凍^配WG格蘭

各式水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33

酸奶^和奶酪棒^

牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 **WG = 全**穀

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。

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

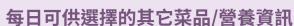
符合減價校餐資格的學生不需要支付餐費。

379

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

玉米脆脆片: 240/24



每天可供撰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賬戶。家長還可以查看帳戶餘額的 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。

240

220

34

47



314

14/55

31

3/3