

週一
06/03/2024

週二
06/04/2024

週三
06/05/2024

週四
06/06/2024

週五
06/07/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

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	富含蛋白質的義大利麵 ^V	445	55
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

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	110	17	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
小胡蘿蔔	35	8	各式新鮮蔬菜	14	3	烤鷹嘴豆	180	27	黃瓜片	19	4	各式新鮮蔬菜	14	3
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	法式吐司棒配雞塊	519	59	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	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	貝果和酸奶	381	64	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

高中菜單

2024年6月

週一 06/10/2024		週二 06/11/2024		週三 06/12/2024		週四 06/13/2024		週五 06/14/2024			
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
雞肉和華夫 ^V 烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉配米飯 ^V	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	素漢堡包 ^V	280	36
雞肉三明治	342	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	雞肉捲餅	299	35	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
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
經理推薦菜			經理推薦菜			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		
什錦蔬菜			什錦蔬菜			什錦蔬菜			什錦蔬菜		

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 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食



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

早餐菜單

週一

週二

週三

週四

週五

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

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Granola	260	58	雞肉餅三明治	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

