

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 | 素漢堡包 ^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。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

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

初中菜單

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

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

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

