

每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		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	270	30	馬里蘭州自產肉桂味	232	38
蘋果汁	120	31	橙汁	120	3	蘋果汁	60	14	明治	35	9	麵包捲		
	60	4		35	9				橙汁			蘋果汁	60	14

午餐

週一		週二		週三		週四		週五						
04/29		04/30		05/01		05/02		05/03						
火雞和醬汁配紅薯、玉米、四季豆和晚餐麵包	229	23	雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片	206	23	法式吐司棒配香腸*和糖漿	462	22	雞肉塊WG配奶酪菠菜和麵包卷	379	25	披薩、奶酪或臘腸+~	320/330	31
或	80	15	或	240	24	或	240	62	或	80	15	或		
烤奶酪^WG三明治	280	31	素漢堡包^配薯條卷	379	50	奶酪烤雞^配尖管通心粉和麵包卷	413	59	三豆辣醬配玉米^和脆穀片	167	33	火雞和奶酪牛角麵包	331	31
							80	15		110	19	或		
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	薯條卷	99	15	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	各式新鮮蔬菜配田園	14/55	3/3
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	沙拉配醬汁	136	13	沙拉配醬汁	136	13	沙拉醬	77	20
			莎莎醬	45	8	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	水果冰沙		
05/06		05/07		05/08		05/09		05/10						
漢堡包~配烤薯條	415	45	陳皮汁雞肉塊配WG蔬菜米飯	453	58	雞塊v配奶酪通心粉和麵包卷	513	36	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片	184	23	披薩、奶酪或臘腸+~	320/330	31
或			或			或	80	15	或	110	19	或		
燒烤味雞絲三明治配玉米	372	59	煎餅和糖漿配酸奶^和奶酪^條	210/240	36/62	肉丸三明治配調味馬鈴薯	527	66	烤奶酪^WG三明治	280	31	香辣雞片和奶酪牛角麵包	314	31
或			或	180/59	15/1							或		
水果和酸奶凍^配WG	220	47	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	14/55	3/3
格蘭諾拉燕麥	218	47	烤鷹嘴豆	180	27							沙拉醬		
薯條卷	99	15												
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3												
05/13		05/14		05/15		05/16		05/17						
雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片	206	23	假日 初選日		奶酪千層麵配番茄醬汁和麵包卷	259	47	燒烤味牛肉三明治配四季豆	641	69	披薩、奶酪或臘腸+~	320/330	31	
或	240	24			或	80	15	或				或		
火雞香腸和芝士小蛋餅配馬鈴薯和比利時WG華夫餅	379	30			雞肉餅WG三明治	342	36	烤奶酪^WG三明治	280	31	素漢堡包^配薯條卷	379	50	
或	240	34												
酸奶和格蘭諾拉麥片	180/220	38/47			櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	
								沙拉配醬汁	136	13	沙拉配醬汁	136	13	
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3			西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	
薯條卷	99	15												

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

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
05/20			05/21			05/22			05/23			05/24		
脆皮奶酪 [^] 配純番茄醬汁 或	485	54	漢堡包~配薯條卷 或	404	43	日式照燒味牛肉粒配全穀蔬菜米飯和麵包卷 或	379	58	雞塊WG配藍莓麵包 或	482	46	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
雞肉捲餅 或	300	36	雞肉塊 ^v 配薯條卷和麵包卷 或	346	39	煎餅和糖漿配酸奶 [^] 和奶酪 [^] 條	210/240	36/62	三豆辣醬配玉米 ^v 和脆穀片	167	33	火雞火腿+和奶酪牛角麵包三明治	348	32
西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	薯條卷	99	15	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
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3									
			烤鷹嘴豆	180	27									

05/27			05/28			05/29			05/30			05/31		
<p>假日 國殤日</p>			火雞和醬汁配紅薯、玉米和四季豆 晚餐麵包 或	229	23	法式吐司棒配香腸*和糖漿 或	462	22	雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片 或	206	23	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
			烤奶酪 [^] WG三明治	280	31	奶酪烤雞 [^] 配尖管通心粉和麵包卷	413	59	素漢堡包 ^v 配薯條卷	379	50	火雞和奶酪牛角麵包三明治	331	31
			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12
			烤鷹嘴豆	180	27	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	杯裝鷹嘴豆泥	136	13	杯裝鷹嘴豆泥	136	13
										110	18		110	18

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 \$2.55
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。



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
玉米脆脆片: 240/24

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、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。

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。

