

週一 11/6/2023			週二 11/7/2023			週三 11/8/2023			週四 11/9/2023			週五 11/10/2023		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
主廚主菜														
碗裝雞塊	338	48	尖管通心粉配肉丸和番茄醬汁	467	56	牛肉卷餅配迷你烤餅	327	35	燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷	428	53	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	500	74	鷹嘴豆主菜沙拉 ^V	381	65
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	調味土豆	140	25	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26
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	時鮮櫻桃番茄	20	4	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^V	420	65	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
90-120; 碳水化合物 12-20

牛奶: 卡路里

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素食

初中菜單

2023年11月

週一 11/13/2023			週二 11/14/2023			週三 11/15/2023			週四 11/16/2023			週五 11/17/2023		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
主廚主菜														
奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	田園風味雞能量碗	657	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	感恩節套餐 火雞和醬汁、土豆泥、餡料、四季豆和麵包卷、小紅莓果醬	478	72	肉丸三明治	379	39
素基和類素基主菜														
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	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63	素漢堡包 ^V	280	36
農場自產														
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	四季豆	19	4	香辣雞肉主菜沙拉	521	55
烤薯條	110	17	調味土豆	140	25	甜辣味土豆	131	31	土豆泥	72	16	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮櫻桃番茄	20	4				時鮮西芹條	4	1
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22				墨西哥辣豆湯	182	26
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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28				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	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	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
90-120; 碳水化合物 12-20

牛奶: 卡路里

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素食

初中菜單

2023年11月

週一 11/20/2023			週二 11/21/2023			週三 11/22/2023			週四 11/23/2023			週五 11/24/2023		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
主廚主菜														
碗裝雞塊	338	48	尖管通心粉配肉丸和番茄醬汁	467	56	感恩節假期 學校和辦公室關閉								
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									
農場自產														
香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉 ^V	381	65									
羅切蘭豆	185	29	烤薯條	110	17									
時鮮小胡蘿蔔	35	8	大蒜香草西蘭花	70	5									
時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮西芹條	4	1									
球迷最愛														
披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28									
雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31									
外帶即食														
水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64									

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
90-120; 碳水化合物 12-20

牛奶: 卡路里

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素食

初中菜單

2023年11月

週一 11/27/2023			週二 11/28/2023			週三 11/29/2023			週四 11/30/2023			週五 12/1/2023		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
主廚主菜														
奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	田園風味雞能量碗	657	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	雞肉和華夫烤餅三明治	532	74	肉丸三明治	379	39
素基和類素基主菜														
雞肉和華夫烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉配米飯	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	438	46	素漢堡	280	36
農場自產														
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	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
烤薯條	110	17	調味土豆	140	25	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
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	時鮮櫻桃番茄	20	4	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26
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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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	法式吐司棒配香腸 [*] 和糖漿	532	66	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
90-120; 碳水化合物 12-20

牛奶: 卡路里

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	馬里蘭州自產的雞蛋和奶 酪牛角麵包	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
迷你草莓味百吉餅	240	41	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配Granola	260	58	雞肉餅乾三明治	250	31	比利時華夫餅配糖漿	480	96
馬里蘭州好成績餐早餐														
雞蛋和火雞腸百吉餅	180	23	迷你煎餅配糖漿	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	240	41
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和Grahams餅乾	232	38	迷你草莓味百吉餅	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 90-120; 碳水化合物 12-20						牛奶: 卡路里			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 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					

蒙郡公立學校食物和營養服務部

