小學菜單 2024年8月-9月

每天供應的早餐菜品

第1週: 8月26日、9月9日和9月23日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
比利時華夫餅配糖漿	200/120	35/31	WG貝果配奶油乳酪或果醬	259	44	4條法式吐司棒配糖漿	272/120	35/31	小杯水果酸奶凍配燕麥	239	52	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

第2週: 9月2日和9月16日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
迷你煎餅配糖漿	210/120	35/31	迷你草莓味貝果	240	41	香蕉麵包	371	53	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿+和奶酪	186	27	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
08/26			**08/27**			**08/28**			**08/29**			**08/30**		
漢堡包配薯條卷	251	16	奶酪千層麵^和純番茄醬汁包	587	64	雞肉塊WG配奶酪菠菜	379	25	牛肉脆餅配玉米和毛豆	184	23	披薩, 奶酪^或臘腸+~	320/330	31
或			配小圓麵	80	15	和小圓麵包	80	15	配脆穀片	110	19			
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27	**或**雞肉餅WG三明治	342	36	**或**4盎司酸奶^奶酪條^WG迷你煎餅配糖漿	350	51	**或**雞肉捲餅	300	36	**或**火雞火腿和奶酪牛角麵包三明治	331	31
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	18/55	4/3	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沙拉醬	14/55	3/3
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27									
09/02			**09/03**			**09/04**			**09/05**			**09/06**		
假日勞動節			雞肉脆脆片配玉米	206	23	雞塊ᵛ配奶酪通心粉和小圓麵包	513	36	雞塊配紅薯、四季豆	291	28	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
			和玉米脆脆片	240	24	**或**	80	15	和小圓麵包	80	15	**或**		
			或						**或**					
			肉丸三明治配調味馬鈴薯	**629**	**65**	牛肉脆餅配莎莎醬和酸奶油	362 25 57	24 5 1	火雞香腸和芝士小蛋餅配調味馬鈴薯	379	31	三豆辣醬ᵛ配玉米和WG脆穀片	276	55
									WG比利時華夫餅	240	34			
			薯條卷	99	15	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	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
			西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	甜椒	11	3	烤鷹嘴豆	180	27
09/09			**09/10**			**09/11**			**09/12**			**09/13**		
漢堡包配薯條卷	251	16	脆皮奶酪^配純番茄醬汁	483	54	雞肉塊WG配奶酪菠菜	379	25	牛肉脆餅配玉米和毛豆	184	23	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
或			**或**			和小圓麵包	80	15	配脆穀片	110	19	**或**		
						或			**或**					
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27	韓式碗裝火雞米飯配燒烤醬汁	**320**	**45**	素漢堡包ᵛ配紅薯	228	30	雞肉捲餅	300	36	香辣雞片和奶酪牛角麵包三明治	314	31
			和小圓麵包	**80**	**15**									
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	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沙拉醬	14/55	3/3
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3							烤鷹嘴豆	180	27

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
09/16			**09/17**			**09/18**			**09/19**			**09/20**		
辣味雞柳配調味土豆和麵包卷	357 80	42	法式吐司棒配香腸*和糖漿	591 240	26	迷你牛肉腸配羅切蘭豆	274	20	雞塊WG配藍莓麵包	411	38	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
或		15	**或**		62	**或**			**或**			**或**		
三豆辣醬ᵛ配玉米和WG脆穀片	276	55	芝士手撕麵包^配純番茄醬汁	303 40	32 7	奶酪烤雞^配尖管通心粉	413	59	牛肉脆餅配莎莎醬和酸奶油	362 25	24 5	火雞火腿和奶酪牛角麵包三明治	349	32
						帕爾瑪奶酪	26	1		57	1			
西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	新鮮西蘭花配田園沙拉醬	15/55	7/3	什錦甜椒配田園沙拉醬	11/55	3/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
薯條卷	99	15	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	杯裝鷹嘴豆泥	110	18			
09/23			**09/24**			**09/25**			**09/26**			**09/27**		
漢堡包配薯條卷	251	16	奶酪千層麵^和純番茄醬汁配小圓麵包	587	64	雞肉塊WG配奶酪菠菜和小圓麵包	379	25	牛肉脆餅配玉米和毛豆	184	23	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
或			**或**	80	15	**或**	80	15	配脆穀片	110	19	**或**		
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27	雞肉餅WG三明治	342	36	4盎司酸奶^ 奶酪條^ WG迷你煎餅配糖漿	350	51	**或** 雞肉捲餅	300	36	火雞火腿和奶酪牛角麵包三明治	349	32
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
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27									

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 $2.55

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

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。

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

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

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。

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。