

早餐

第1週: 供應11月4日和11月18日開始的那一週

CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
200/120	35/31	比利時華夫餅配糖漿	259	44	4根法式吐司棒配糖漿	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小圓麵包	232	38
60	14	蘋果汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

第2週: 供應11月11日和11月25日開始的那一週

CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
210/120	35/31	迷你煎餅配糖漿	240	41	香蕉麵包	371	53	火雞火腿+奶酪早餐三明治	215	29	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
60	14	蘋果汁	35	9	橙汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

午餐

週一	週二	週三	週四	週五
11/04	11/05	11/06	11/07	11/08

不上學

假日
選舉日

		4盎司酸奶^ 奶酪條^	140	16	迷你雞塊配調味土豆 和晚餐麵包	389	40	披薩, 奶酪^或臘腸+~ 或	320/330	31
		法式吐司棒配肉桂味 蘋果配糖漿	284	46	或	80	15			
		或	120	31						
		雞肉捲餅	300	36	芝士手撕麵包^配純 番茄醬汁	303	32	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	櫻桃番茄配田園沙 拉醬	18/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
		烤鷹嘴豆	180	27	薯條卷	99	15			

11/11	11/12	11/13	11/14	11/15										
雞肉塊WG配薯條卷和 晚餐麵包	313	38	4盎司酸奶^ 奶酪條^	350	51	迷你牛肉腸配羅切 蘭豆	274	20	雞塊WG配四季豆和 玉米	280	25	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
或	80	15	WG迷你煎餅配糖漿	120	31	迷你WG麵包	141	24	或					
火雞香腸和芝士小蛋 餅配調味馬鈴薯	379	31	雞肉脆脆片配玉米和 玉米脆脆片	206	23	雞肉餅WG三明治	342	36	牛肉脆餅配莎莎醬和 酸奶油	362	24	三豆辣醬^配玉米和 脆穀片	166	36
WG比利時華夫餅	240	34	240	24	24	24	24	57	1	57	1	110	19	
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、蘿蔓生菜和蔓 越莓乾沙拉	64	12	菠菜、蘿蔓生菜和蔓 越莓乾沙拉	64	12	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	什錦甜椒條	11	3	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3			

11/18	11/19	11/20	11/21	11/22										
漢堡包配薯條卷 或	251	16	法式吐司棒配香腸* 和糖漿	591	26	日式照燒味牛肉粒 配素食米飯和晚餐 麵包	373	56	火雞和醬汁配土豆泥 和WG餡料配晚餐麵 包和小紅莓果醬	321	33	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
			或	240	62	或	80	15	80	15				
燒烤味火雞肉三明治 配玉米	218	27	芝士手撕麵包^配純 番茄醬汁	303	32	雞肉捲餅	300	36	54	12				
			40	7										
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	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	香辣雞片和奶酪牛角 麵包三明治	314	31
薯條卷	99	15	什錦甜椒條	11	3				西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	14/55	3/3

週一			週二			午餐			週四			週五		
11/25			11/26			11/27			11/28			11/29		
迷你雞肉粒配奶酪菠菜泥和晚餐麵包	378	23	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31	不上學 全系統放假			假日			假日		
或	80	15												
4盎司酸奶^	350	51												
奶酪條^			素漢堡包^配紅薯	228	30									
WG迷你煎餅配糖漿	120	31												
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3									
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

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。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb= 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +家禽 V素食 ^無肉 WG=全穀物

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。

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帳戶。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卡路里的全穀食品。

