

小學菜單

2022年8月/9月

每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
比利時華夫餅配糖漿	360	65	迷你煎餅配糖漿	330	66	雞蛋和奶酪英式鬆餅	200	24	火雞火腿和奶酪早餐三明治	270	30	馬里蘭生產的肉桂味		
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	麵包捲 ^v	232	38
												蘋果汁	60	16

午餐

每餐都供應各式水果和牛奶: 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 13—20

週一			週二			週三			週四			週五		
8月29	CAL	CARB	8月30	CAL	CARB	8月31	CAL	CARB	9月1	CAL	CARB	9月2	CAL	CARB
圓麵包夾漢堡配烤薯條 或 烤奶酪三明治配烤薯條 薯條卷 櫻桃番茄配田園 沙拉醬	415	45	肉丸潛艇三明治配純番茄醬汁 或 雞塊配麵包卷和奶酪菠菜 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	348	42	迷你奶酪餡餅配純番茄醬汁 或 法式吐司棒配香腸和糖漿 沙拉配田園沙拉醬	369	43	雞腿配調味土豆和麵包卷 或 雞塊配麵包卷和四季豆和玉米 沙拉配田園沙拉醬	410	45	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 三豆辣醬配脆穀片 新鮮蔬菜配田園沙拉醬	320/330	31
5	CAL	CARB	6	CAL	CARB	7	CAL	CARB	8	CAL	CARB	9	CAL	CARB
不上學			雞塊配烤薯條和麵包卷 或 麵包夾素漢堡配薯條卷 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	383	42	螺旋型義大利麵配牛肉醬和麵包卷 或 炒雞蛋和香腸配調味土豆和華夫餅 西芹條配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	433	46	玉米捲餅配玉米, 毛豆和穀片 或 咖哩鷹嘴豆配全穀米飯 沙拉配田園沙拉醬	346	43	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 雞肉火腿和奶酪全穀牛角麵包 新鮮蔬菜配田園沙拉醬	320/330	31
12	CAL	CARB	13	CAL	CARB	14	CAL	CARB	15	CAL	CARB	16	CAL	CARB
雞腿配調味土豆和麵包卷 或 烤奶酪三明治配烤薯條 薯條卷 櫻桃番茄配田園沙拉醬	410	45	熱狗*配蘭塞羅豆 或 麵包夾辣味雞肉餅 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	383	42	奶酪通心粉配魚餅 或 迷你煎餅配酸奶, 奶酪條和糖漿 沙拉配田園沙拉醬	371	32	墨西哥雞肉捲餅配玉米和迷你無醇餅 或 脆皮奶酪配純番茄醬汁 沙拉配田園沙拉醬	362	49	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 三豆辣醬配脆穀片 新鮮蔬菜配田園沙拉醬	320/330	31

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

19	CAL	CARB	20	CAL	CARB	21	CAL	CARB	22	CAL	CARB	23	CAL	CARB
圓麵包夾漢堡配烤薯條 或 雞塊配調味土豆和麵包捲 薯條卷 櫻桃番茄配田園 沙拉醬	415	45	比利時華夫餅配酸奶 和糖漿 或 照燒肉丸配全穀蔬菜米 飯和麵包卷 西芹條配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	420	72	雞塊配藍莓麵包 或 奶酪烤麵包配純番茄醬汁 沙拉配田園沙拉醬	453	43	玉米捲餅配玉米, 毛豆和穀片 或 咖哩鷹嘴豆配 WG米飯 沙拉配田園沙拉醬	346	43	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 雞肉火腿和奶 WG牛角麵包 新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	320/330	31
26	CAL	CARB	27	CAL	CARB	28	CAL	CARB	29	CAL	CARB	30	CAL	CARB
不上學			雞腿配調味土豆和麵包捲 或 烤奶酪三明治配烤薯條 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	410	45	迷你奶酪餡餅配純番茄醬汁 或 法式吐司棒配香腸和糖漿 櫻桃番茄配田園 沙拉醬	369	43	雞塊配麵包捲和奶酪菠菜 或 雞肉塊配四季豆, 玉米和麵包卷 沙拉配田園沙拉醬	389	35	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 三豆辣醬配脆穀片 新鮮蔬菜配田園沙拉醬	320	36
10月3	CAL	CARB	10月4	CAL	CARB	10月5	CAL	CARB	10月6	CAL	CARB	10月7	CAL	CARB
雞塊配烤薯條和麵包卷 或 素漢堡配薯條卷 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	383	42	義大利肉丸麵配麵包卷 或 炒雞蛋和香腸配調味土 豆和華夫餅 西芹條配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	432	58	不上學			玉米捲餅配玉米, 毛豆和穀片 或 咖哩鷹嘴豆配 WG米飯 沙拉配田園沙拉醬	346	43	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 麵包夾辣味雞肉餅 新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	320/330	31
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。						<p style="text-align: center;">每日可供選擇的其它菜品/營養資訊</p> <p>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。</p> <p>如果學校的時間表有變時, 請訪問網站, 查看菜單的變化。</p> <p>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/。</p> <p>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。</p>								