

週一
8/29/22

週二
8/30/22

週三
8/31/22

週四
9/1/22

週五
9/2/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

麵包夾燒烤味雞絲	274	34	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48	辣子雞能量碗	475	51	照燒雞炒西蘭花米飯碗	421	60	肉丸~三明治	337	38
----------	-----	----	-----------------	-----	----	--------	-----	----	------------	-----	----	--------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡 ^v	280	36	豆子奶酪脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	545	64	蔬菜能量碗 ^v	615	95	照燒味毛豆和西蘭花米飯碗 ^v	424	67	素漢堡 ^v	280	36
------------------	-----	----	-------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 ^v	381	65	主廚火雞主菜沙拉	476	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^v	448	63
烤四季豆	26	4	烤鷹嘴豆	164	30	配菜沙拉	15	2	烤四季豆	15	2	配菜沙拉	15	2
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
烤薯條	110	17	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	雞肉三明治	342	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
熱狗+	240	27	辣味雞柳配麵包卷	297	31	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	辣味雞柳配麵包卷	297	31	熱狗+	240	27

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^v	420	65	果醬和花生醬三明治 ^v	600	64	冷切三明治	292	32	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 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



週一
9/5/22

週二
9/6/22

週三
9/7/22

週四
9/8/22

週五
9/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

牛肉玉米薄餅	327	35	田園風味雞能量碗	655	71	甜酸雞配米飯	382	63	費城雞肉三明治	331	31
--------	-----	----	----------	-----	----	--------	-----	----	---------	-----	----

素基和類素基主菜

辣子雞玉米薄餅 [†]	428	56	蔬菜能量碗 [†]	615	95	甜酸雞配米飯 [†]	536	87	素漢堡 [†]	280	36
----------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------	-----	----	------------------	-----	----

農場自產

鷹嘴豆主菜沙拉 [†]	381	65	主廚火雞主菜沙拉	476	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 [†]	448	63
烤鷹嘴豆	164	30	配菜沙拉	15	2	烤四季豆	15	2	配菜沙拉	15	2
時鮮西芹條	11	2	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17

球迷最愛

漢堡或奶酪漢堡	323	28	雞肉三明治	342	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
辣味雞柳配麵包卷	297	31	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	辣味雞柳配麵包卷	297	31	熱狗+	240	27

外帶即食

外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 [†]	420	65	果醬和花生醬三明治 [†]	600	64	冷切三明治	292	32	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 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 †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



週一
9/12/22

週二
9/13/22

週三
9/14/22

週四
9/15/22

週五
9/16/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

螺旋型義大利麵配肉醬和麵包卷	438	44	西南風味牛肉和米飯能量碗	384	56	西南風味能量碗	601	84	雞肉蔬菜餃	281	41	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40
----------------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----	-------	-----	----	--------------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡 ^v	280	36	辣子雞玉米薄餅 ^v	428	56	蔬菜能量碗 ^v	615	95	照燒味毛豆和西蘭花米飯碗 ^v	424	67	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	448	61
------------------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 ^v	381	65	主廚火雞主菜沙拉	476	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^v	448	63
烤四季豆	26	4	烤鷹嘴豆	164	30	配菜沙拉	15	2	烤四季豆	15	2	配菜沙拉	15	2
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
烤薯條	110	17	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	雞肉三明治	342	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
熱狗+	240	27	辣味雞柳配麵包卷	297	31	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	辣味雞柳配麵包卷	297	31	熱狗+	240	27

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^v	420	65	果醬和花生醬三明治 ^v	600	64	冷切三明治	292	32	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 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



週一
9/19/22

週二
9/20/22

週三
9/21/22

週四
9/22/22

週五
9/23/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

麵包夾燒烤味雞絲	274	34	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48	辣子雞能量碗	475	51	照燒雞炒西蘭花米飯碗	421	60	肉丸~三明治	337	38
----------	-----	----	-----------------	-----	----	--------	-----	----	------------	-----	----	--------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡 ^v	280	36	豆子奶酪脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	545	64	蔬菜能量碗 ^v	615	95	照燒味毛豆和西蘭花米飯碗 ^v	424	67	素漢堡 ^v	280	36
------------------	-----	----	-------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 ^v	381	65	主廚火雞主菜沙拉	476	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^v	448	63
烤四季豆	26	4	烤鷹嘴豆	164	30	配菜沙拉	15	2	烤四季豆	15	2	配菜沙拉	15	2
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
烤薯條	110	17	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	雞肉三明治	342	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
熱狗+	240	27	辣味雞柳配麵包卷	297	31	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	辣味雞柳配麵包卷	297	31	熱狗+	240	27

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^v	420	65	果醬和花生醬三明治 ^v	600	64	冷切三明治	292	32	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 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



週一
9/26/22

週二
9/27/22

週三
9/28/22

週四
9/29/22

週五
9/30/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

牛肉玉米薄餅	327	35	田園風味雞能量碗	655	71	甜酸雞配米飯	382	63	費城雞肉三明治	331	31
--------	-----	----	----------	-----	----	--------	-----	----	---------	-----	----

素基和類素基主菜

辣子雞玉米薄餅 ^v	428	56	蔬菜能量碗 ^v	615	95	甜酸雞配米飯 ^v	536	87	素漢堡 ^v	280	36
----------------------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------	-----	----	------------------	-----	----

農場自產

鷹嘴豆主菜沙拉 ^v	381	65	主廚火雞主菜沙拉	476	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^v	448	63
烤鷹嘴豆	164	30	配菜沙拉	15	2	烤四季豆	15	2	配菜沙拉	15	2
時鮮西芹條	11	2	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17

球迷最愛

漢堡或奶酪漢堡	323	28	雞肉三明治	342	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
辣味雞柳配麵包卷	297	31	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	辣味雞柳配麵包卷	297	31	熱狗+	240	27

外帶即食

外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^v	420	65	果醬和花生醬三明治 ^v	600	64	冷切三明治	292	32	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 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



週一
10/3/22

週二
10/4/22

週三
10/5/22

週四
10/6/22

週五
10/7/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

費城牛肉三明治	338	30	雞肉玉米薄餅	335	32	咖哩雞配米飯	485	55	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40
---------	-----	----	--------	-----	----	--------	-----	----	--------------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡 ^v	280	36	辣子雞玉米薄餅 ^v	428	56	咖哩鷹嘴豆配米飯 ^v	439	78	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	448	61
------------------	-----	----	----------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	--------------	-----	----

農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 ^v	381	65	43 香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^v	438	63
烤四季豆	26	4	烤鷹嘴豆	164	30	2 烤四季豆	15	2	配菜沙拉	15	2
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	8 時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
烤薯條	110	17	烤玉米	107	19	17 大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
熱狗+	240	27	辣味雞柳配麵包卷	297	31	辣味雞柳配麵包卷	297	31	熱狗+	240	27

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^v	420	65	冷切三明治	292	32	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 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

CAL | CARB

週二

CAL | CARB

週三

CAL | CARB

週四

CAL | CARB

週五

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	馬里蘭生產的雞蛋奶酪牛角麵包	275	30	火雞火腿奶酪早餐三明治	270	30	雞蛋/奶酪英式鬆餅	200	24
-----------	-----	----	---------	-----	----	----------------	-----	----	-------------	-----	----	-----------	-----	----

每天供應的其它菜品

雞蛋和火雞腸百吉餅	180	23	藍莓味Chex麥片	240	46	酸奶和早餐燕麥棒	220	38	法式吐司棒配糖漿	512	97	迷你肉桂味百吉餅	240	41
馬里蘭生產的雞蛋奶酪牛角麵包	275	30	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配Granola	260	58	馬里蘭生產的肉桂味麵包捲 ^v	232	28	迷你草莓味百吉餅	230	42

馬里蘭好成績餐早餐

雞蛋和火雞腸百吉餅	180	23	迷你楓糖鬆餅配糖漿	450	97	雞蛋/奶酪英式鬆餅	200	24	比利時華夫餅配糖漿	480	96	馬里蘭生產的肉桂味麵包捲 ^v	240	41
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和早餐燕麥棒	220	38	迷你草莓味或肉桂味百吉餅	230	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

