

## 每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		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	8/3	雞蛋/奶酪英式鬆餅	200	24	火雞火腿奶酪早餐三 明治 橙汁	270	30	馬里蘭州自產肉桂味 麵包捲 <sup>v</sup> 蘋果汁	232	38
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16		60	13		60	16

## 午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
10/31			11/1			11/2			11/3			11/4		
麵包夾漢堡~配薯 條卷 或 素漢堡 <sup>v</sup> 配薯條卷	404	43	雞塊配玉米和麵包卷 或	398	44	義大利肉丸麵~配麵 包捲 或	432	58	牛肉捲餅配玉米, 四季 豆和脆穀片 或	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
薯條卷	99	15	火雞臘腸*和奶酪夾心 三明治	300	31	麵包夾雞肉餅	342	36	咖哩鷹嘴豆 <sup>v</sup> 配WG 米飯	253	46	全穀牛角麵包夾火雞 火腿和奶酪	340	33
小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	20/55	3/3	沙拉配田園沙拉醬	30/55	8/3	沙拉配田園沙拉醬	30/55	8/3	新鮮蔬菜配田園沙 拉醬	30/55	8/3
			烤鷹嘴豆	180	27									
11/7			11/8			11/9			11/10			11/11		
不上學			不上學			雞腿WG配紅迷迭香土 豆和麵包捲 或	370	39	墨西哥雞肉捲餅配玉 米、四季豆和迷你無 酵餅 或	314	45	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
						麵包夾雞肉餅	342	36	烤奶酪三明治配烤 薯條	366	44	三豆辣醬 <sup>v</sup> 配玉米和脆 穀片	277	52
						薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	99 35/55	15 8/3	沙拉配田園沙拉醬	30/55	8/3	沙拉配田園沙拉醬	30/55	8/3
						櫻桃番茄配田園沙 拉醬	20/5	3/3						
11/14			11/15			11/16			11/17			11/18		
麵包夾漢堡~配薯 條卷 或	404	43	雞塊配玉米和麵包卷 或	398	44	牛肉捲餅配玉米、四季 豆和脆穀片 或	264	38	感恩節套餐 火雞和醬汁配土豆泥、 餡料和麵包卷	402	48	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
麵包夾雞肉餅	342	36	火雞臘腸和奶酪夾心 三明治	300	31	奶酪拉絲麵包配純番 茄醬汁	343	39	小紅莓果醬	54	12	WG圓麵包夾火雞火腿 和乳酪	227	29
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27	沙拉配田園沙拉醬	20/55	3/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	3/3	新鮮蔬菜配田園沙 拉醬	30/55	8/3
小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙 拉醬	20/55	3/3									

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 <sup>v</sup>素食

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。



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

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
11/21			11/22			11/23			11/24			11/25		
雞腿WG配土豆和麵包捲	410	45	法式吐司棒配香腸*和糖漿	584	88	學校和辦公室不開放			節日			節日		
烤奶酪三明治配烤薯條	366	44	照燒肉丸配蔬菜米飯和麵包卷	421	63									
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27									
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3									
11/28			11/29			11/30			12月1日			12月2日		
麵包夾漢堡~配薯條卷 或 素漢堡V配薯條卷	404	43	雞塊配蘭塞羅豆和麵包卷 或 奶酪拉絲麵包配純番茄醬汁	479	58	麵包夾燒烤味牛肉配四季豆 或 麵包夾雞肉餅	429	56	牛肉捲餅配玉米、四季豆和脆穀片 或 咖哩鷹嘴豆V配WG米飯	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
薯條卷	99	15	蔬菜汁	40	10	沙拉配田園沙拉醬	20/55	3/3	沙拉配田園沙拉醬	30/55	8/3	WG牛角麵包夾雞肉火腿+和奶酪	340	33
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	烤鷹嘴豆	180	27							新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55	8/3

**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、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/](http://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。

Happy Thanksgiving