

週一  
10/31/22

週二  
11/1/22

週三  
11/2/22

週四  
11/3/22

週五  
11/4/22

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

## 農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	448	63
烤四季豆	26	4	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	墨西哥辣豆湯	184	28	番茄湯	155	23

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
烤奶酪三明治	280	30	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	花生醬果醬三明治	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 <sup>V</sup>素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30

午餐 \$2.80

符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一  
11/7/22

CAL | CARB

週二  
11/8/22

CAL | CARB

週三  
11/9/22

CAL | CARB

週四  
11/10/22

CAL | CARB

週五  
11/11/22

CAL | CARB

## 主廚主菜

西南風味能量碗	601	84	甜酸雞配糙米飯	385	50	燒烤味牛肉三明治	380	33
---------	-----	----	---------	-----	----	----------	-----	----

## 素基和類素基主菜

蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	615	95	甜酸雞配糙米飯	539	89	素漢堡 <sup>V</sup>	280	36
--------------------	-----	----	---------	-----	----	------------------	-----	----

## 農場自產

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 <sup>V</sup>	448	63
烤玉米	107	19	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17
配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	卷心菜沙拉	55	7
雞肉蔬菜穀物湯	149	22	墨西哥辣豆湯	184	28	番茄湯	155	23

## 球迷最愛

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

## 外帶即食

花生醬果醬三明治	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 <sup>V</sup>素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30

午餐 \$2.80

符合免費或減價校餐資格的學生  
可免交所有餐費。



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

週一  
11/14/22

週二  
11/15/22

週三  
11/16/22

週四  
11/17/22

週五  
11/18/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

費城奶酪牛肉三明治		雞肉玉米薄餅	335	32	咖哩雞配糙米飯	552	76	烤火雞配肉汁和醬料	346	31	奶酪通心粉配雞塊和晚餐麵包卷	419	40
-----------	--	--------	-----	----	---------	-----	----	-----------	-----	----	----------------	-----	----

## 素基和類素基主菜

素漢堡 <sup>V</sup>	280	36	辣子雞玉米薄餅	428	56	咖哩鷹嘴豆 <sup>V</sup> 配糙米飯	506	98	雞塊配醬料	450	50	奶酪通心粉配雞塊和晚餐麵包卷	438	40
------------------	-----	----	---------	-----	----	-------------------------	-----	----	-------	-----	----	----------------	-----	----

## 農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	448	63
烤四季豆	26	4	西南風味斑豆	164	30	大蒜香草西蘭花	70	5	土豆泥	72	15	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	時鮮櫻桃番茄	35	82	配菜沙拉	15	2	時鮮黃瓜片	19	4
番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	墨西哥辣豆湯	184	28	番茄湯	155	23

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
烤奶酪三明治	280	30	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	花生醬果醬三明治	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 <sup>V</sup>素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30

午餐 \$2.80

符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一  
11/21/22

週二  
11/22/22

週三  
11/23/22

週四  
11/24/22

週五  
11/25/22

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
----------	-----	----	-----------------	-----	----

## 素基和類素基主菜

素漢堡 <sup>V</sup>	280	36	豆子奶酪脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	545	64
------------------	-----	----	-------------------	-----	----

## 農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	381	65
烤四季豆	26	4	西南風味斑豆	164	30
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2
番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28
烤奶酪三明治	280	30	辣味雞柳配麵包卷	297	31

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65
-------	-----	----	---------------------------	-----	----

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 \$2.80

符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

# 高中菜單

# 2022年11月/12月

週一  
11/28/22

週二  
11/29/22

週三  
11/30/22

週四  
12/1/22

週五  
12/2/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

碗裝雞肉塊	338	48	西南風味牛肉和米飯能量碗	384	56	西南風味能量碗 <sup>V</sup>	615	84	雞肉蔬菜餃配日式照燒醬	281	41	燒烤味牛肉三明治	380	33
-------	-----	----	--------------	-----	----	----------------------	-----	----	-------------	-----	----	----------	-----	----

## 素基和類素基主菜

碗裝雞肉塊	500	74	辣子雞玉米薄餅	428	56	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	615	95	照燒味毛豆和西蘭花米飯碗 <sup>V</sup>	424	67	素漢堡 <sup>V</sup>	280	36
-------	-----	----	---------	-----	----	--------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----

## 農場自產

墨西哥捲餅主菜沙拉	481	60	鷹嘴豆主菜沙拉 <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	448	63
烤四季豆	26	4	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮西芹條	11	2	配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	墨西哥辣豆湯	184	28	番茄湯	155	23

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡或奶酪漢堡	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
烤奶酪三明治	280	30	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	花生醬果醬三明治	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 <sup>V</sup>素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30

午餐 \$2.80

符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

# 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	馬里蘭州自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	馬里蘭州自產的肉桂味麵包捲 <sup>V</sup>	232	28	迷你草莓味百吉餅	230	42

### 馬里蘭州好成績餐早餐

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	馬里蘭州自產的肉桂味麵包捲 <sup>V</sup>	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  
90-120; 碳水化合物 12-20

牛奶 卡路里

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

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

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

