

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	270	30	馬里蘭州自產肉桂味麵	232	38
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	明治 橙汁	60	13	包捲 ^V 蘋果汁	60	16

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
11/28			11/29			11/30			12/1			12/2		
麵包夾漢堡~ 配薯條卷 或	404	43	雞塊WG配蘭塞羅豆和 麵包卷	479	58	麵包夾燒烤味牛肉配 四季豆	429	56	牛肉捲餅配玉米·四季 豆和脆穀片	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
素漢堡 ^V 配薯條卷	379	50	奶酪手撕麵包配純番 茄醬汁	343	39	雞肉餅三明治	342	36	咖哩鷹嘴豆 ^V 配WG米飯	253	46	香脆魚片配烤薯條	470	52
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	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	蔬菜汁	40	10									
12/5			12/6			12/7			12/8			12/9		
雞腿WG配紅迷迭香土 豆和麵包捲	370	39	雞塊WG ^V 配四季豆和 麵包卷	370	39	脆皮奶酪配純番茄醬汁	487	55	雞肉捲餅和調味馬鈴薯 配迷你無酵餅	278	32	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
或	366	44	火雞臘腸和奶酪夾心三 明治+~	180	38	法式吐司棒和炒雞蛋 配糖漿	249	27	或	160	26	或		
烤奶酪三明治配烤薯條	366	44	小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	240	62	三豆辣醬 ^V 配玉米和脆 穀片	277	52	火雞火腿和奶酪三明治	280	30
薯條卷	99	15	西蘭花奶酪湯	206	20	烤鷹嘴豆	20/55	3/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
櫻桃番茄配田園沙 拉醬	35/55	8/3												
12/12			12/13			12/14			12/15			12/16		
麵包夾漢堡~ 配薯條卷 或	404	43	肉醬~通心粉配四季豆 和麵包卷	433	46	雞肉粒配奶酪菠菜泥和 麵包卷	481	40	牛肉捲餅配玉米·四季 豆和脆穀片	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
或			或	38		或			或			或		
雞肉餅三明治	342	36	比利時華夫餅配糖漿 和酸奶	240/240 180	34/62	日式照燒肉丸~配蔬菜 米飯和麵包卷	421	63	奶酪手撕麵包配純番 茄醬汁	343	39	香脆魚片配烤薯條	470	52
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	20/55	3/3	櫻桃番茄配田園沙 拉醬	35/55	8/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	35/55	8/3	雜糧雞湯	149	22	烤鷹嘴豆	180	27						

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。

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。



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		
12/19			12/20			12/21			12/22			12/23		
雞腿WG配紅迷迭香土 豆和麵包捲	370	39	麵包夾燒烤味牛肉配 玉米	484	65	火雞和醬汁配土豆泥 和麵包卷	283	34	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31			
或 烤奶酪三明治配烤薯條	366	44	火雞臘腸和奶酪夾心三 明治+~	180	38	雞塊V配四季豆和麵包卷	355	46	三豆辣醬V配玉米和脆 穀片	277	52			
薯條卷	99	15	櫻桃番茄配田園沙 拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	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	烤鷹嘴豆	180	27									
1/2/23			1/3/23			1/4/23			1/5/23			1/6/23		
			麵包夾漢堡~ 配薯條卷 或	404	43	雞塊WG配四季豆和麵 包卷	314	33	牛肉捲餅配玉米和脆 穀片	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
			素漢堡V配	379	50	奶酪手撕麵包配純番 茄醬汁	343	39	雞肉餅三明治	342	36	香脆魚片配烤薯條	470	52
			薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27	沙拉配田園沙拉醬	20/55	8/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
			小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	35/55	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。請諮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卡路里不等的全穀食品。

