

# 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 <sup>V</sup>	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	雞肉蔬菜和穀物湯	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  
12/5/22

週二  
12/6/22

週三  
12/7/22

週四  
12/8/22

週五  
12/9/22

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

費城奶酪牛肉三明治	338	30	雞肉玉米薄餅	335	32	西南風味能量碗	601	84	咖哩雞配糙米飯	552	76	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 <sup>V</sup>	428	56	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	615	95	咖哩鷹嘴豆 <sup>V</sup> 配糙米飯	506	98	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	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	素食西蘭花奶酪湯	184	28	雞肉蔬菜和穀物湯	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  
12/12/22

週二  
12/13/22

週三  
12/14/22

週四  
12/15/22

週五  
12/16/22

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	素食西蘭花奶酪湯	177	19	雞肉蔬菜和穀物湯	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	果醬和花生醬三明治 <sup>V</sup>	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  
12/19/22

週二  
12/20/22

週三  
12/21/22

週四  
12/22/22

週五  
12/23/22

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	601	84	甜酸雞配米飯	385	50
-------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----	--------	-----	----

## 素基和類素基主菜

碗裝雞肉塊	500	74	辣子雞玉米薄餅 <sup>V</sup>	428	56	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	615	95	甜酸雞 <sup>V</sup> 配米飯	539	89
-------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 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
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
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
番茄湯	155	23	素食西蘭花奶酪湯	177	19	雞肉蔬菜和穀物湯	149	22	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	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	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	雞肉三明治	342	36	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	果醬和花生醬三明治 <sup>V</sup>	600	64
-------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

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  
1/2/23

週二  
1/3/23

週三  
1/4/23

週四  
1/5/23

週五  
1/6/23

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

西南風味牛肉和米飯能  
量碗

384 56

燒烤味牛肉三明治

380 33

咖哩雞配糙米飯

552 76

奶酪通心粉配雞塊和晚餐  
麵包卷

419 40

## 素基和類素基主菜

辣子雞玉米薄餅<sup>V</sup>

428 56

素漢堡<sup>V</sup>

280 36

咖哩鷹嘴豆<sup>V</sup>配糙米飯

506 98

奶酪通心粉配雞塊和晚餐  
麵包卷

438 40

## 農場自產

西南風味斑豆

164 30

烤玉米

107 19

香辣雞肉主菜沙拉

521 55

雞肉主菜沙拉<sup>V</sup>

448 63

甜辣味土豆

131 31

烤四季豆

26 4

大蒜香草西蘭花

70 5

烤薯條

110 17

素食西蘭花奶酪湯

177 19

雞肉蔬菜和穀物湯

149 22

時鮮櫻桃番茄

35 8

時鮮黃瓜片

19 4

墨西哥辣豆湯~

184 28

番茄湯

155 23

## 球迷最愛

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

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

外帶即食鷹嘴豆泥和脆  
穀片<sup>V</sup>

420 65

果醬和花生醬三明治<sup>V</sup>

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

週二

週三

週四

週五

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

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 <sup>v</sup> 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 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

這是一家提供均等機會的機構。

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

蒙郡公立學校食物和營養服務部

