

# 小學校餐菜單

# 2023年1月

## 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	66	雞蛋/奶酪英式鬆餅	200	24	火雞火腿奶酪早餐 三明治	270	30	馬里蘭州自產肉桂味 麵包捲 <sup>v</sup>	232	38
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16

## 午餐

週一	週二	週三	週四	週五				
01/02	01/03	01/04	01/05	01/06				
假日	漢堡包~配薯條卷 或 素漢堡 <sup>v</sup> 配烤薯條	404 43 379 50	雞塊WG配四季豆和 麵包卷 或 奶酪手撕麵包配純番 茄醬汁	314 33 343 39	牛肉脆餅配玉米和 脆穀片 或 雞肉餅三明治	296 46 342 36	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 香脆魚片配烤薯條	320/330 31 470 52
	薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	99 15 35/55 8/3	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
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13				
雞腿WG配紅迷迭香 土豆和麵包捲 或 火雞臘腸和奶酪夾心 三明治+~ 薯條卷	370 39 180 38	法式吐司棒配香腸*和 糖漿 或 日式照燒肉丸~配蔬 菜米飯和麵包卷	344 26 240 62 421 63	脆皮奶酪配純番茄 醬汁 或 雞塊 <sup>v</sup> 配四季豆和麵 包卷	487 55 278 32 160 26 351 39	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 火雞火腿和奶酪三 明治	320/330 31 227 29	
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	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	西蘭花奶酪湯	206 20	烤鷹嘴豆	180 27			
01/16	01/17	01/18	01/19	01/20				
假日	漢堡包~配烤薯條 或 烤奶酪WG三明治	415 45 280 31	義大利肉丸麵~和麵 包卷 或 比利時華夫餅和糖漿 配酸奶	432 58 240/240 34/62 180 38	雞肉粒配奶酪菠菜泥 和麵包卷 或 三豆辣醬 <sup>v</sup> 配玉米和 脆穀片	481 40 277 52	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 辣味雞柳配紅薯	320/330 31 388 53
	薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	99 15 35/55 8/3	西芹條配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆	20/55 3/3 180 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

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

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。



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

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
01/23			01/24			01/25			01/26			01/27		
雞腿WG配紅迷迭香 土豆和麵包卷 或 迷你奶酪餡餅配杯裝 純番茄醬汁	370	39	奶酪通心粉配魚塊和 麵包卷 或 雞塊v配四季豆和麵 包卷	451	48	火雞和醬汁配土豆 泥、餡料和麵包卷 或 煎餅和糖漿配酸奶和 奶酪條	402	48	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 雞肉三明治包WG	320/330	31			
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	220/240 80/59	35/62 15/1	各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	14/55	3/3			不上學
小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	35/55	8/3	雞肉蔬菜和穀物湯	149	22	烤鷹嘴豆	20/55	3/3						
01/30			01/31			02/01			02/02			02/03		
漢堡包~配薯條卷 或	404	43	肉醬~通心粉配四季 豆和麵包卷 或 雞肉三明治包WG	404	43	雞塊配蘭塞羅豆和麵 包卷 或 火雞臘腸和奶酪夾心 三明治WG+~	478	29	牛肉脆餅配玉米、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 辣味雞柳配紅薯	320/330	31
素漢堡v配烤薯條	379	50	西芹條配田園沙拉醬	20/55	3/3	烤鷹嘴豆	180	38	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
薯條卷	99	15	奶油南瓜湯v	324	36		180	27						
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賬戶。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。

