

週一
1/2/2023

週二
1/3/2023

週三
1/4/2023

週四
1/5/2023

週五
1/6/2023

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	490	50	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 ^v	428	56	素漢堡 ^v	280	36	咖哩鷹嘴豆 ^v 配糙米飯	366	65	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	381	36	雞肉主菜沙拉 ^v	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 ^v	420	65	花生醬和果醬三明治 ^v	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 ^v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

初中菜單

2023年1月

週一
1/9/2023

週二
1/10/2023

週三
1/11/2023

週四
1/12/2023

週五
1/13/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48	帕爾瑪雞肉三明治	493	52	古巴風味牛肉配糙米飯	440	63	雞腿配土豆泥和麵包卷	422	50
--------------	-----	----	-----------------	-----	----	----------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----

素基和類素基主菜

法式吐司棒配雞肉塊 ^V 和糖漿	640	90	豆子奶酪脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	545	64	帕爾瑪雞肉三明治	525	63	辣子雞玉米薄餅 ^V 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	素漢堡 ^V	280	36
----------------------------	-----	----	-------------------	-----	----	----------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉 ^V	381	65	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	381	36	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	381	36	西南風味斑豆	164	30	烤薯條	110	17	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	卷心菜沙拉	55	7
奶油南瓜湯 ^V	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28	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

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
雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	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

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^V	420	65	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	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 ^V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
1/16/2023

週二
1/17/2023

週三
1/18/2023

週四
1/19/2023

週五
1/20/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

雞肉捲餅配莎莎醬, 生菜和番茄

499 48

碗裝雞肉塊

338 48

甜酸雞配米飯

274 41

燒烤味牛肉三明治

380 33

素基和類素基主菜

辣子雞玉米薄餅^v配莎莎醬、生菜和番茄

428 56

碗裝雞肉塊

500 74

甜酸雞^v配米飯

539 89

素漢堡^v

280 36

農場自產

鷹嘴豆主菜沙拉^v

381 65

雞肉主菜沙拉

488 43

香辣雞肉主菜沙拉

381 36

雞肉主菜沙拉^v

448 63

西南風味斑豆

164 30

烤薯條

110 17

大蒜香草西蘭花

70 5

烤薯條

110 17

時鮮西芹條

11 2

配菜沙拉

15 2

時鮮櫻桃番茄

35 8

卷心菜沙拉

55 7

墨西哥辣豆湯

184 28

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

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

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

外帶即食

花生醬和果醬三明治^v

600 64

外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片^v

420 65

花生醬和果醬三明治^v

600 64

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 ^v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
1/23/2023

週二
1/24/2023

週三
1/25/2023

週四
1/26/2023

週五
1/27/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

雞肉華夫餅配糖漿	674	73	牛肉絲玉米捲餅配莎莎醬、生菜和番茄	363	30	牛肉土豆配奶酪和麵包卷	663	90	咖哩雞配糙米飯	490	50
----------	-----	----	-------------------	-----	----	-------------	-----	----	---------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉華夫餅配糖漿	577	90	辣子雞玉米薄餅配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	蔬菜土豆配奶酪和麵包卷	677	105	咖哩鷹嘴豆配糙米飯	366	65
----------	-----	----	-------------------	-----	----	-------------	-----	-----	-----------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	381	36	鷹嘴豆主菜沙拉 ^V	381	65	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	381	36
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤薯條	110	17	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
奶油南瓜湯 ^V	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28	番茄湯	155	23	素食西蘭花奶酪湯	177	19

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
雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	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	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^V	420	65	花生醬和果醬三明治 ^V	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 ^V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
1/30/2023

週二
1/31/2023

週三
2/1/2023

週四
2/2/2023

週五
2/3/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48	帕爾瑪雞肉三明治	493	52	古巴風味牛肉配糙米飯	440	63	雞腿配土豆泥和麵包卷	422	50
--------------	-----	----	-----------------	-----	----	----------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----

素基和類素基主菜

法式吐司棒配雞肉塊 ^v 和糖漿	640	90	豆子奶酪脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	545	64	帕爾瑪雞肉三明治	525	63	辣子雞玉米薄餅 ^v 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	素漢堡 ^v	280	36
----------------------------	-----	----	-------------------	-----	----	----------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	381	36	鷹嘴豆主菜沙拉 ^v	381	65	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	381	36	雞肉主菜沙拉 ^v	448	63
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤薯條	110	17	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	卷心菜沙拉	55	7
奶油南瓜湯 ^v	155	23	墨西哥辣豆湯	184	28	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

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
雞肉三明治	342	36	辣味雞柳配麵包卷	297	31	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

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^v	600	64	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 ^v	420	65	花生醬和果醬三明治 ^v	600	64	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 ^v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 ^V	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 ^V	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 ^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 \$2.80
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

