

小學校餐菜單

2023年3月

每天供應的早餐菜品

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	英式鬆餅夾雞蛋和	200	24	火雞火腿+奶酪早餐	270	30	馬里蘭州自產肉桂味	232	38	
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	奶酪	60	16	三明治	60	16	麵包捲	60	16	
						蘋果汁			橙汁			蘋果汁			

午餐

週一		週二		週三		週四		週五						
02/27		02/28		03/01		03/02		03/03						
漢堡包~配烤薯條	415	45	雞塊WG配蘭塞羅豆	479	58	煎餅和糖漿配酸奶奶酪條	220/240	35/62	牛肉脆餅配四季豆和	238	31	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
或			和麵包卷			或	80/59	15/1	或			或		
素漢堡包V配薯條卷	379	50	火雞臘腸和奶酪夾心	300	31	辣味雞柳配調味馬鈴	440	57	雞肉餅三明治	342	36	三豆辣醬V配玉米和	277	52
			三明治WG+~			薯和麵包卷						脆穀片		
薯條卷	99	15	櫻桃番茄配田園沙	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
			拉醬											
小胡蘿蔔配田園沙	35/55	8/3	烤鷹嘴豆	180	27	雜糧雞湯	149	22						
拉醬														
03/06		03/07		03/08		03/09		03/10						
脆皮奶酪配純番茄	487	55	法式吐司棒配香腸*	344	26	火雞和醬汁配土豆泥	300	35	雞腿WG配紅迷迭香	437	52	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
醬汁			和糖漿			和麵包卷			土豆和麵包卷			或		
或			或	240	62	或			或			或		
雞肉餅三明治	342	36	日式照燒肉丸~配蔬	421	63	雞肉塊V配玉米和麵	370	48	奶酪通心粉配魚塊和	451	48	火雞和奶酪三明治	236	27
			菜米飯和麵包卷			包卷			麵包卷					
小胡蘿蔔配田園沙	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙	35/55	8/3	薯條卷	99	15	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園	14/55	3/3
拉醬			拉醬									沙拉醬		
烤鷹嘴豆	180	27	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3						
03/13		03/14		03/15		03/16		03/17						
雞肉塊WG配奶酪菠	389	35	漢堡包~配薯條卷	404	42	肉醬義大利麵配麵	272	46	牛肉脆餅配四季豆和	238	31	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
菜泥和麵包卷			或			包卷			脆穀片			或		
或			或			或			或			或		
比利時華夫餅和糖漿	240/240	34/62	辣味雞柳配調味馬鈴	440	57	素漢堡包V配薯條卷	379	50	火雞火腿+和奶酪牛	340	33	三豆辣醬V配玉米和	277	52
配酸奶奶酪	180	38	薯和麵包卷						角麵包三明治			脆穀片		
小胡蘿蔔配田園沙	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園	14/55	3/3
拉醬												沙拉醬		
			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

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 V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						
03/20		03/21		03/22		03/23		03/24						
雞肉卷餅和調味馬鈴薯配迷你無酵餅	278	32	法式吐司棒配香腸*和糖漿	344	26	奶酪通心粉配魚塊和麵包卷	451	48	雞腿WG配紅迷迭香土豆和麵包卷	437	52	披薩, 奶酪或臘腸+~	31	
或	160	26	或	240	62	或			或					
雞塊V配玉米和麵包卷	370	48	肉丸三明治~配四季豆	336	46	雞肉餅三明治	342	36	咖哩鷹嘴豆V配WG米飯和麵包卷	333	61	火雞和奶酪三明治	236	27
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	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	西蘭花奶酪湯V	206	20	烤鷹嘴豆	180	27						
03/27		03/28		03/29		03/30		03/31						
漢堡包~配烤薯條	415	45	雞塊WG配蘭塞羅豆和麵包卷	479	58	牛肉脆餅配玉米、四季豆和脆穀片	264	37	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31			
或			或			或			或					
素漢堡包V配薯條卷	379	50	迷你奶酪餡餅配純番茄醬汁	250	33	辣味雞柳配調味馬鈴薯和麵包卷	440	57	火雞火腿+和奶酪牛角麵包三明治	340	33			
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	櫻桃番茄配鷹嘴豆泥	20	3	各式新鮮蔬菜配鷹嘴豆泥	14	3			
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	烤鷹嘴豆	180	27	110	18	110	18					

不上學 🍀

春假 2023年4月3日(周一)至4月10日(周一)

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/

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。

