

初中菜單

2023年2月/3月

週一 2/27/2023			週二 2/28/2023			週三 3/01/2023			週四 3/02/2023			週五 3/03/2023		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
主廚主菜														
肉丸三明治	337	38	牛肉絲卷餅配生菜和番茄	363	30	火雞晚餐配土豆泥、餡料和麵包卷	363	49	湖南香橙雞配米飯	526	74	燒烤味牛肉三明治	380	33
素基和類素基主菜														
素漢堡包 ^V	280	36	辣子雞玉米薄餅 ^V	428	56	碗裝雞肉塊	500	74	日式照燒味芥蘭雞配米飯 ^V	575	84	素漢堡包 ^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	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	甜辣味土豆	131	31	配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
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	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	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

初中菜單

2023年3月

週一
3/6/2023

週二
3/7/2023

週三
3/8/2023

週四
3/9/2023

週五
3/10/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

雞肉和華夫餅配糖漿	532	66	雞肉卷餅配生菜和番茄	499	48	馬鈴薯夾牛肉和麵包卷	493	52	咖哩雞配糙米飯	467	48	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40
-----------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	---------	-----	----	--------------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉和華夫餅配糖漿	640	90	辣子雞玉米餅 ^V 配生菜和番茄	545	64	馬鈴薯夾蔬菜配麵包卷	525	63	咖哩鷹嘴豆 ^V 配糙米飯	336	65	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	438	46
-----------	-----	----	----------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------	-----	----	--------------	-----	----

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	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	甜辣味土豆	131	31	配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
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	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	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

初中菜單

2023年3月

週一 3/13/2023			週二 3/14/2023			週三 3/15/2023			週四 3/16/2023			週五 3/17/2023		
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	380	33
素基和類素基主菜														
法式吐司棒配雞肉塊 ^V 和糖漿	640	90	豆子和奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	545	64	帕爾瑪雞肉三明治	525	63	辣子雞薄餅 ^V 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	素漢堡包 ^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	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	甜辣味土豆	131	31	配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
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	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	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

初中菜單

2023年3月

週一 3/20/2023			週二 3/21/2023			週三 3/22/2023			週四 3/23/2023			週五 3/24/2023		
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
主廚主菜														
肉丸三明治	337	38	牛肉絲卷餅配生菜和番茄	363	30	火雞晚餐配土豆泥、餡料和麵包卷	363	49	湖南香橙雞配米飯	526	74	燒烤味牛肉三明治	380	33
素基和類素基主菜														
素漢堡包 ^V	280	36	辣子雞玉米薄餅 ^V	428	56	碗裝雞肉塊	500	74	日式照燒味芥蘭雞配米飯 ^V	575	84	素漢堡包 ^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	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	甜辣味土豆	131	31	配菜沙拉	15	2	時鮮櫻桃番茄	35	8	時鮮黃瓜片	19	4
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	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	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

初中菜單

2023年3月

週一
3/27/2023

週二
3/28/2023

週三
3/29/2023

週四
3/30/2023

週五
3/31/2023

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

雞肉和華夫餅配糖漿	532	66	雞肉卷餅配生菜和番茄	499	48	馬鈴薯夾牛肉和麵包卷	493	52	咖哩雞配糙米飯	467	48
-----------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	---------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉和華夫餅配糖漿	640	90	辣子雞玉米餅 ^V 配生菜和番茄	545	64	馬鈴薯夾蔬菜配麵包卷	525	63	咖哩鷹嘴豆 ^V 配糙米飯	336	65
-----------	-----	----	----------------------------	-----	----	------------	-----	----	-------------------------	-----	----

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	521	55
調味馬鈴薯	110	17	西南風味斑豆	164	30	烤玉米	107	19	烤薯條	110	17
時鮮小胡蘿蔔	35	8	甜辣味土豆	131	31	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	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	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

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和奶酪牛角麵包		275	30	火雞火腿和奶酪早餐三明治		270	30	雞蛋和奶酪英式鬆餅		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
馬里蘭生產的雞蛋和奶酪牛角麵包		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卷 ^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卷 ^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																			

