

小學菜單

2022年5月

MCPS食品和營養服務部(DFNS)目前也受到全美供應鏈問題的影響，從而導致我們可能會突然調整菜單。DFNS承諾為學生提供高質量的營養餐。為了盡量減少這些調整造成的影響，DFNS正在採取包括簡化菜單選項在內的預防措施。我們感謝您在這段期間給予我們的理解和耐心。

每天供應的早餐菜品

| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | |
|----------|-----|------|--------------|-----|------|-----------|-----|------|----------------|-----|------|-----------|-----|----|
| 蘋果肉桂味燕麥棒 | 280 | 38 | 酸奶配Grahams餅乾 | 210 | 35 | 牛肉香腸煎餅三明治 | 143 | 16 | 酸奶奶昔配Grahams餅乾 | 260 | 56 | 比利時華夫餅配糖漿 | 480 | 96 |
| 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

每餐都供應各式水果和牛奶： 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 13—20

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|--|--|---|--|---|
| 2 不上學 CAL CARB | 3 漢堡配四季豆和玉米 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆 CAL CARB | 4 火雞和紅土豆配餡料和麵包卷 西芹條配田園沙拉醬 薯條卷 CAL CARB | 5 雞肉粒配奶酪菠菜泥和麵包捲 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 6 披薩, 奶酪或臘腸+~ 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 CAL CARB |
| 9 牛肉三明治~配四季豆 櫻桃番茄配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆 CAL CARB | 10 素漢堡配薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 薯條卷 CAL CARB | 11 燒烤味火雞絲+配玉米和麵包卷 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 12 義大利肉丸麵和麵包卷 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 13 臘腸+~和奶酪夾心三明治 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 CAL CARB |
| 16 麵包夾熱狗+配蘭塞羅豆 櫻桃番茄配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆 CAL CARB | 17 雞腿配調味土豆和麵包捲 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 CAL CARB | 18 脆皮奶酪配純番茄醬汁 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 19 雞塊配藍莓麵包 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 20 披薩, 奶酪或臘腸+~ 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 CAL CARB |
| 23 麵包夾漢堡配薯條卷 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 CAL CARB | 24 比利時華夫餅配糖漿和酸奶 西芹條配田園沙拉醬 烤鷹嘴豆 CAL CARB | 25 迷你墨西哥雞肉捲餅配玉米 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 26 雞肉粒配奶酪菠菜泥和麵包捲 沙拉配田園沙拉醬 CAL CARB | 27 臘腸+~和奶酪夾心三明治 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 CAL CARB |

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 v素食

| 午餐 | | | | |
|-----------|---|--|--|---|
| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
| 30 | 31 | 6月 1 | 6月 2 | 6月 3 |
| CAL CARB | CAL CARB | CAL CARB | CAL CARB | CAL CARB |
| 不上學 | 法式吐司棒配香腸* 344 50 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 8/3 烤雞嘴豆 160 24 | 烤奶酪三明治配烤薯條 366 44 薯條卷 99 15 櫻桃番茄配田園沙拉醬 20/55 3/3 | 玉米捲餅配玉米和毛豆和穀片 346 43 沙拉配田園沙拉醬 30/55 8/3 | 披薩, 奶酪或臘腸+~ 320/330 31 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 88/3 |

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 V素食

招聘餐廳代工經理

請考慮申請餐廳代工經理的職位。這是工時6個小時的正式職位, 提供福利。我們將提供培訓。請訪問MCPS的工作網站, 了解更多資訊。

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。

