

# 中學菜單

# 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。為了儘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。

週一 5/2/22		週二 5/3/22		週三 5/4/22		週四 5/5/22		週五 5/6/22				
<b>早餐</b>												
<b>不上學</b>	<b>CAL CARB</b>			<b>CAL CARB</b>			<b>CAL CARB</b>			<b>CAL CARB</b>		
	酸奶奶昔配 Grahams餅乾 橙汁	260	56	蘋果肉桂味燕麥棒 蘋果汁	280	38	脆穀樂 橙汁	240	46	比利時華夫餅配糖漿 蘋果汁	480	96
		60	13		60	16		60	13		60	16
<b>午餐</b>												
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 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												
<b>不上學</b>	<b>CAL CARB</b>			<b>CAL CARB</b>			<b>CAL CARB</b>			<b>CAL CARB</b>		
	麵包夾燒烤味雞絲	274	35	雞肉蔬菜餃	281	41	螺旋型義大利麵配肉 醬配麵包卷	429	43	肉丸~三明治	337	38
	素漢堡 <sup>V</sup>	280	37	日式燒烤毛豆 <sup>V</sup> 配全穀米飯	429	70	水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷	393	57	墨西哥素辣豆湯 <sup>V</sup> 配玉米餅	541	76
	雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37	麵包夾熱狗	270	28	披薩, 奶酪或臘腸+~	320-365	36	雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37
	圓披薩, 奶酪或臘腸+~	310-355	31	烤奶酪	287	32	主廚火雞沙拉	306	11	香辣雞肉沙拉	381	36
	墨西哥辣豆~湯	182	27	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆~湯	182	27	烤南瓜	101	15
	西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬	11/55	2/3	小胡蘿蔔配田園 沙拉醬	35/55	8/3	配菜沙拉	19	4	黃瓜片配田園沙拉醬	19/55	4/3
烤玉米	107	19	烤四季豆	50	7	大蒜香草西蘭花	70	5	烤薯條	110	17	

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

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、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶奶、以及水果、酸奶奶和燕麥凍糕。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。

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

# 中學菜單

# 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。為了儘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。

週一 5/9/22		週二 5/10/22		週三 5/11/22		週四 5/12/22		週五 5/13/22						
<b>早餐</b>														
	<b>CAL</b>	<b>CARB</b>		<b>CAL</b>	<b>CARB</b>		<b>CAL</b>	<b>CARB</b>						
迷你煎餅配楓糖汁	440	97	酸奶奶昔配			蘋果肉桂味燕麥棒	280	38	脆穀樂	240	46			
蘋果汁	60	16	Grahams 餅乾	260	56	蘋果汁	60	16	比利時華夫餅配糖漿	480	96			
			橙汁	60	13				蘋果汁	60	16			
<b>午餐</b>														
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 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														
	<b>CAL</b>	<b>CARB</b>		<b>CAL</b>	<b>CARB</b>		<b>CAL</b>	<b>CARB</b>		<b>CAL</b>	<b>CARB</b>			
烤雞大腿或雞小腿配 麵包卷	390	41	奶酪餡餅配醬汁	341	29	迷你奶酪餡餅配純 番茄醬汁	315	46	費城雞肉三明治	331	30	玉米脆片~配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48
水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷	393	57	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	581	89	素漢堡 <sup>V</sup>	280	37	水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷	393	57	墨西哥素辣豆湯 <sup>V</sup> 配玉米餅	541	76
漢堡~或芝士漢堡~ 29-30	319-337		雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37	麵包夾熱狗	270	28	披薩, 奶酪或臘腸+~	320-365	36	雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37
香辣雞肉沙拉	381	36	披薩, 奶酪或臘腸+~	310-355	31	烤奶酪	287	32	香辣雞肉沙拉	381	36	主廚沙拉配麵包捲	306	11
烤南瓜	101	15	西芹棒和櫻桃番茄配田 園沙拉醬	11/55	2/3	小胡蘿蔔配鷹嘴豆泥	35/105	8/18	西芹棒和櫻桃 茄配鷹嘴豆泥	11/110	2/18	烤南瓜	101	15
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	烤玉米	107	19	烤四季豆	50	7	大蒜香草西蘭花	70	5	黃瓜片配鷹嘴豆泥	8/110	2/18
烤薯條	110	17										烤薯條	110	17

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

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、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶奶、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。

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

# 中學菜單

# 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。為了儘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。

週一 5/16/22		週二 5/17/22		週三 5/18/22		週四 5/19/22		週五 5/20/22			
<b>早餐</b>											
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
迷你煎餅配楓糖汁	440	97	酸奶奶昔配		蘋果肉桂味燕麥棒	280	38	脆穀樂	240	46	
蘋果汁	60	16	Grahams餅乾	260	56	蘋果汁	60	16	比利時華夫餅配糖漿	480	96
			橙汁	60	13				橙汁	60	13
									蘋果汁	60	16
<b>午餐</b>											
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 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											
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
螺旋型義大利麵配肉		麵包夾燒烤味雞絲	274	35	雞肉蔬菜餃	281	41	麵包夾牛肉餅	285	46	
醬配麵包卷	429	43	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	581	89	日式燒烤毛豆 <sup>V</sup>		水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷	393	57	
水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷	393	57	雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37	配全穀米飯	429	70	披薩, 奶酪或臘腸+~	320-365	36
漢堡~或芝士漢堡~	319/337	29/30	披薩, 奶酪或臘腸+~	310-355	31	麵包夾熱狗	270	28	主廚火雞沙拉		
香辣雞肉沙拉	381	36	西芹棒和櫻桃番茄配			烤奶酪	287	32	西芹棒和櫻桃		
烤南瓜	101	15	鷹嘴豆泥	11/110	2/18	小胡蘿蔔配鷹嘴豆泥	35/105	8/18	茄配鷹嘴豆泥	11/110	2/18
小胡蘿蔔配鷹嘴豆泥	35/105	8/18	烤玉米	107	19	烤四季豆	50	7	大蒜香草西蘭花	70	5
烤薯條	110	17							烤南瓜	101	15
									黃瓜片配鷹嘴豆泥	8/110	2/18
									烤薯條	110	17

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

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、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶奶、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。

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

# 中學菜單

# 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。為了儘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。

週一 5/23/22		週二 5/24/22		週三 5/25/22		週四 5/26/22		週五 5/27/22			
<b>早餐</b>											
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
迷你煎餅配楓糖汁	440	97	酸奶奶昔配		蘋果肉桂味燕麥棒	280	38	脆穀樂	240	46	
蘋果汁	60	16	Grahams餅乾	260	56	蘋果汁	60	16	比利時華夫餅配糖漿	480	96
			橙汁	60	13				蘋果汁	60	16
<b>午餐</b>											
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 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											
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB			
烤雞大腿或雞小腿配		奶酪餡餅配醬汁	341	29	迷你奶酪餡餅配純香		費城雞肉三明治	331	30		
麵包卷	390	41	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	581	89	茄醬汁	315	46	玉米脆片~配莎莎醬,		
水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷	393	57	雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37	素漢堡 <sup>V</sup>	280	37	生菜和番茄	499	48
漢堡~或芝士漢堡~	319-337		披薩, 奶酪或臘腸+~	310-355	31	麵包夾熱狗	270	28	墨西哥素辣豆湯 <sup>V</sup>		
29-30			披薩, 奶酪或臘腸+~	310-355	31	烤奶酪	287	32	配玉米餅	541	76
香辣雞肉沙拉	381	36	西芹棒和櫻桃番茄配		小胡蘿蔔配鷹嘴豆泥	35/105	8/18	雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37	
烤南瓜	101	15	鷹嘴豆泥	11/110	2/18	烤四季豆	50	7	主廚沙拉配麵包捲	306	11
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	烤玉米	107	19				烤南瓜	101	15
烤薯條	110	17							黃瓜片配鷹嘴豆泥	8/110	2/18
									烤薯條	110	17

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

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、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶奶、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。

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

# 中學菜單

# 2022年5月/6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。為了儘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。

週一 5/30/22		週二 5/31/22		週三 6/1/22		週四 6/2/22		週五 6/3/22								
<b>早餐</b>																
不上學	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB							
	酸奶奶昔配 Grahams餅乾		260 56		蘋果肉桂味燕麥棒		280 38		脆穀樂		240 46					
	橙汁		60 13		蘋果汁		60 16		橙汁		60 13					
<b>午餐</b>																
每餐都供應水果和牛奶: 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																
不上學	CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB							
	麵包夾燒烤味雞絲		274 35		雞肉蔬菜餃		281 41		麵包夾牛肉餅		285 46					
	素漢堡 <sup>V</sup>		280 37		日式燒烤毛豆 <sup>V</sup> 配全穀米飯		429 70		水牛城雞塊 <sup>V</sup> 配麵包卷		393 57					
	雞肉或辣雞肉三明治		340-342 37		麵包夾熱狗		270 28		披薩, 奶酪或臘腸+~		320-365 36					
	圓披薩, 奶酪或臘腸+~		310-355 31		烤奶酪		287 32		主廚火雞沙拉		雞肉或辣雞肉三明治		340-342 37			
	西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬		11/55 2/3		小胡蘿蔔配田園沙拉醬		35/55 8/3		西芹棒和櫻桃番茄 配鷹嘴豆泥		11/110 2/18		香辣雞肉沙拉		381 36	
	烤玉米		107 19		烤四季豆		50 7		大蒜香草西蘭花		70 5		烤南瓜		101 15	
													黃瓜片配鷹嘴豆泥		8/110 2/18	
													烤薯條		110 17	

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

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、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶奶、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。

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。