

中學菜單

2022年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				
早餐												
不上學	CAL		CARB		CAL		CARB		CAL		CARB	
	酸奶奶昔配Grahams				蘋果肉桂味燕麥圈		280 38		脆穀樂		240 46	
	餅乾		260 56		蘋果汁		60 16		橙汁		60 13	
	橙汁		60 13						比利時華夫餅配糖漿		480 96	
午餐												
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	
	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 ^V		280 37		日式燒烤毛豆 ^V 配全穀米飯		429 70		水牛城雞塊 ^V 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			
	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	
	烤玉米		107 19		烤四季豆		50 7		大蒜香草西蘭花		70 5	
									肉丸~三明治		337 38	
									墨西哥素辣豆湯配玉米餅		541 76	
									雞肉或辣雞肉三明治		340-342 37	
								香辣雞肉沙拉		381 36		
								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 ^V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 6/6/22		週二 6/7/22		週三 6/8/22		週四 6/9/22		週五 6/10/22						
早餐														
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Graham		蘋果肉桂味燕麥圈	280	38	脆穀樂	240	46	比利時華夫餅配糖漿	480	96	
蘋果汁	60	16	餅乾	260	56	蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16
			橙汁	60	13									
午餐														
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														
CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB		CAL CARB						
水牛城雞塊 ^V 配麵包卷	393	57	素漢堡 ^V	280	37	烤奶酪	287	32	水牛城雞塊 ^V 配麵包卷	393	57	素漢堡 ^V	280	37
雞肉或辣雞肉三明治	340-342	37	雞肉蔬菜餃	281	41	披薩, 奶酪或臘腸+~	320-365	36	費城雞肉三明治	331		披薩, 奶酪或臘腸+~	320-365	36
香辣雞肉沙拉	381	36	主廚沙拉配麵包捲	306	11	主廚純素沙拉配麵包捲	306	11	香辣雞肉沙拉	381	36	主廚沙拉配麵包捲	306	11
或			或			或			或			或		
經理推薦菜			經理推薦菜			經理推薦菜			經理推薦菜			經理推薦菜		
烤南瓜	101	15	西芹棒和櫻桃番茄配鷹嘴豆泥	11/110	2/18	小胡蘿蔔配鷹豆泥	35/105	8/18	西芹棒和櫻桃番茄配鷹嘴豆泥	11/110	2/18	烤南瓜	101	15
小胡蘿蔔配鷹嘴豆泥	35/105	8/18	烤玉米	107	19	烤四季豆	50	7	黃瓜片配鷹嘴豆泥	8/110	2/18	黃瓜片配鷹嘴豆泥	8/110	2/18
烤薯條	110	17							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 ^V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 6/13/22			週二 6/14/22			週三 6/15/22			週四 6/16/22			週五 6/17/22		
早餐														
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
迷你煎餅配楓糖汁 蘋果汁	440 60	97 16	酸奶奶昔配Graham 餅乾 橙汁	260 60	56 13	蘋果肉桂味燕麥圈 蘋果汁	280 60	38 16	脆穀樂 橙汁	240 60	46 13	比利時華夫餅配糖漿 蘋果汁	480 60	96 16
午餐														
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														
CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB			CAL CARB		
水牛城雞塊 ^V 配麵包卷 雞肉或辣雞肉三明治 香辣雞肉沙拉 或 經理推薦菜 什錦蔬菜	393 340-342 381	57 37 36	素漢堡 ^V 雞肉蔬菜餃 主廚沙拉配麵包捲 或 經理推薦菜 什錦蔬菜	280 281 306	37 41 11	烤奶酪 披薩, 奶酪或臘腸+~ 主廚純素沙拉配麵包捲 或 經理推薦菜 什錦蔬菜	287 320-365 306	32 36 11	水牛城雞塊 ^V 配麵包卷 雞肉或辣雞肉三明治 香辣雞肉沙拉 或 經理推薦菜 什錦蔬菜	393 340-342 381	57 37 36	素漢堡 ^V 披薩, 奶酪或臘腸+~ 主廚沙拉配麵包捲 或 經理推薦菜 什錦蔬菜	280 320-365 306	37 36 11
菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V 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。