

2019年4月小學菜單

正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊
早餐	每天	週一	全穀牛肉香腸貝果~	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、和貝果配酸奶。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/foodserv/menu/cafemenus.aspx 。 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。
正常價	\$1.30	週二	全穀煎餅^		
減價	\$.00	週三	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍^		
午餐	每天	週四	全穀早餐三明治		
正常價	\$2.55	週五	全穀肉桂捲^		
減價	\$.40		每天供應		
			什錦水果/果汁	55-90	
			脫脂或1%牛奶	80-120	
週一	週二	週三	週四	週五	
菜單圖例: ~牛肉 Cal = 卡路里 ^不含肉 p花生 +禽肉 *豬肉 辣 v素食 WG = 全穀					
午餐					
1	卡路里	2	卡路里	3	卡路里
+WG雞肉塊配四季豆、胡蘿蔔和全穀麵包卷	263	+WG雞腿配迷迭香馬鈴薯和全穀麵包條	390	~特色漢堡(全穀麵包)配玉米	290
或		或		或	
~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷	435	~素雞塊配調味土豆和全穀麵包條	430	+火雞和奶酪全穀牛角麵包	317
小胡蘿蔔	30	烤薯條	110	^墨西哥辣豆湯	179
櫻桃番茄	16	西蘭花	15	蔬菜沙拉配田園沙拉醬	92
什錦水果	60-90	什錦水果	60-90	什錦水果	60-90
脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120
4	卡路里	5	卡路里	6	卡路里
~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁	336	~奶酪或+~臘腸夾心全穀披薩	320-330	+火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷	363
或		或		或	
v地中海式沙拉配鷹嘴豆泥(或奶酪條)、全穀皮塔脆片和烤鷹嘴豆	458 (407)	~土豆香脆魚排全穀三明治配烤薯條	470	~烤奶酪全穀三明治配烤土豆條	394
蔬菜沙拉配田園沙拉醬	92	青椒條	15	烤薯條	110
烤鷹嘴豆	160	什錦時蔬	20-25	蔬菜沙拉配田園沙拉醬	92
什錦水果	60-90	什錦水果	60-90	什錦水果	60-90
脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120
7	卡路里	8	卡路里	9	卡路里
+熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜	362	+全穀煎餅配酸奶和奶酪條	370	~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條	385
或		或		或	
~嘉年華奶酪煎蛋配土豆、甜椒、洋蔥和全穀牛角麵包	466	~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條	385	~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條	385
莎莎醬	45	小胡蘿蔔	30	小胡蘿蔔	30
西蘭花	15	烤鷹嘴豆	160	烤鷹嘴豆	160
什錦水果	60-90	什錦水果	60-90	什錦水果	60-90
脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120
10	卡路里	11	卡路里	12	卡路里
+烤火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷	363	~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片	346	個人份~奶酪或+~臘腸全穀披薩	320-330
或		或		或	
~烤奶酪全穀三明治配烤土豆條	394	~藍莓配低脂香草味酸奶和全穀格蘭諾拉燕麥捲	440	+~香辣雞肉餅全穀三明治	341
烤薯條	110	+雜糧雞湯	153	黃瓜片	14
蔬菜沙拉配田園沙拉醬	92	蔬菜沙拉配田園沙拉醬	92	什錦時蔬	20-25
什錦水果	60-90	什錦水果	60-90	什錦水果	60-90
脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120	脫脂或1%牛奶	80-120

2019年4月小學菜單

週一	週二	週三	週四	週五
15 <small>卡路里</small> +WG全穀雞塊配玉米和全穀麵包卷 308 或 ~菲力牛肉奶酪三明治配調味土豆和全穀熱狗麵包 567 櫻桃番茄 16 烤薯條 110 水果粒 40 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	16 <small>卡路里</small> ~特色漢堡(全穀麵包)配迷迭香馬鈴薯 418 或 ~素食奶酪餡餅 357 莎莎醬 45 小胡蘿蔔 30 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	17 不上學 春假	18 不上學 春假	19 不上學 春假
22 不上學 春假	23 <small>卡路里</small> +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 或 +椰汁咖喱雞配全穀米飯和全穀麵包卷 338 小胡蘿蔔 30 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	24 <small>卡路里</small> WG 法式吐司棒配炒雞蛋 260 或 +燒烤味火雞絲配全穀玉米麵包碗 360 櫻桃番茄 16 西蘭花 15 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	25 <small>卡路里</small> ~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 或 ~藍莓配低脂香草味酸奶和全穀格蘭諾拉燕麥捲 440 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	26 <small>卡路里</small> 個人份~奶酪或+臘腸全穀披薩 320-330 或 +~香辣雞肉餅全穀三明治 341 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
29 <small>卡路里</small> ~WG藍莓奶酪麵包棒配酸奶 460 或 ~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷 435 小胡蘿蔔 30 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	30 <small>卡路里</small> +WG雞腿配迷迭香馬鈴薯和全穀麵包條 390 或 ~素雞塊配調味土豆和全穀麵包條 430 烤薯條 110 西蘭花 15 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120			請訪問蒙郡食物理事會的食品協助資源目錄 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance , 了解蒙郡境內現有的飢餓救援資源和食品救急機構。

提供給家長的資訊

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、和更多。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。

被退回的支票將被追回支票面值,而且馬利蘭州允許通過電子轉帳或匯票向同一個帳戶收取\$25的退票費。如果您使用支票付款,則視為您同意接受這些條款。

點購食品

您知道嗎?很多學校除了提供健康菜品以外,還提供可以點購的食品。我們銷售的所有零點和飲料都符合MCPS健康規章(www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)。如果您希望了解孩子所在學校的校餐資訊、或限制學生可以購買的食品種類,請與孩子學校的餐廳經理聯繫。

3.19 • DFNS
這是一家提供均等機會的機構。

