DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

2019六月 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~ 235	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。	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/menus/cafemenus.aspx** 。
正常價	**$1.30**	**週二**	全穀煎餅^ 220		
減價	**$.00**	**週三**	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍^ 130-236		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。
午餐	**每天**	**週四**	全穀早餐三明治 120-285	如果學校的時間表有變時, 請訪問網站, 查看菜單的變化。	
正常價	**$2.55**	**週五**	全穀肉桂捲^ 240		
減價	**$.40**		每天供應		
			什錦水果/果汁 55-90		
			脫脂或1%牛奶 80-120		

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

週一	週二	週三	週四	週五
3 卡路里	**4** 卡路里	**5** 卡路里	**6** 卡路里	**7** 卡路里
+熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362	**WG法式吐司棒配炒雞蛋 260**	**~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條 385**	**~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**	**或**	**或**
^WG藍莓奶酪麵包棒配酸奶 460	**~菲力牛肉奶酪三明治配調味土青豆和熱狗麵包上的胡蘿蔔 421**	**+燒烤味火雞絲配全穀玉米麵包碗 360**	**^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	小胡蘿蔔 30	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92	莎莎醬 45	黃瓜片 14
芹菜條 3	烤鷹嘴豆 160	什錦水果 60-90	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92	什錦時蔬 20-25
個人份小杯花生醬 200	什錦水果 60-90	脫脂或1%牛奶 80-120	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
脫脂或1%牛奶 80-120				
10 卡路里	**11** 卡路里	**12** 卡路里	**13** 卡路里	**14** 卡路里
+WG雞腿配迷迭香馬鈴薯和全穀麵包卷 390	**+WG玉米 青豆和卷雞塊 370**	**^全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370**	**個人份^奶酪或+~臘腸全穀披薩 320-330**	**^烤奶酪三明治 280**
或	**或**	**或**	**或**	**或**
~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410	**^素食漢堡全麥麵包與調味土豆 420**	**經理的選擇**	**經理的選擇**	**p花生醬和果凍三明治 550**
				或
				經理的選擇
什錦時蔬 20-25	什錦時蔬 20-25	什錦時蔬 20-25	什錦時蔬 20-25	什錦時蔬 20-25
什錦水果 60-90	什錦水果 60-90	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	脫脂或1%牛奶 80-120	脫脂或1%牛奶 80-120