

2019年3月小學菜單

週一	週二	週三	週四	週五
11 卡路里 +熱狗配奶酪通心粉和全穀麵包卷 535 或 ~嘉年華奶酪煎蛋配土豆、甜椒、洋蔥和全穀牛角麵包 466 莎莎醬 45 櫻桃番茄 16 芹菜條 3 個人份小杯花生醬 200 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	12 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 或 ~特色漢堡(全穀麵包)配迷迭香馬鈴薯 418 小胡蘿蔔 30 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	13 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤土豆條 394 或 ~菲力奶酪牛肉全穀熱狗麵包配調味土豆 567 烤薯條 110 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	14 卡路里 ~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 +雜糧雞湯 153 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	15 卡路里 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 黃瓜片 14 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
18 卡路里 +全穀雞塊配什錦蔬菜和全穀麵包卷 286 或 ~素食奶酪餡餅 357 小胡蘿蔔 30 莎莎醬 45 水果粒 40 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	19 卡路里 +迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344 或 ~烤奶酪全穀三明治配烤土豆條 394 烤薯條 110 芹菜條 3 個人份小杯花生醬 200 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	20 卡路里 +烤火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷 363 或 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 西蘭花奶酪湯 205 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	21 卡路里 +全穀雞塊配藍莓麵包 412 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) 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	22 卡路里 ~奶酪或+~臘腸夾心全穀披薩 320-330 或 ~土豆香脆魚排全穀三明治配烤薯條 470 烤鷹嘴豆 160 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
25 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 或 ~WG 藍莓奶酪麵包棒 380 小胡蘿蔔 30 烤薯條 110 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	26 卡路里 +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 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	27 卡路里 WG 法式吐司棒配炒雞蛋 260 或 +燒烤味火雞絲配玉米麵包碗 360 黃瓜片 14 西蘭花 15 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	28 卡路里 ~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 莎莎醬 45 v東南瓜湯 194 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 卡路里 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

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。

2.19 · DFNS
這是一家提供均等機會的機構。

