

2021年11月份中學菜單

週一 11/01/21		週二 11/02/21		週三 11/03/21		週四 11/04/21		週五 11/05/21	
卡路里		卡路里		早餐		卡路里		卡路里	
楓糖牛肉香腸~煎餅三明治^{WGIW} 143 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		酸奶和燕麥棒^{WGIW} 220 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		夏威夷小圓麵包夾火雞火腿^{+WGIW} 186 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		不上學		肉桂捲^{WGIW} 232 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	
午餐									
辣味雞肉粒^{+WG} 配奶酪菠菜泥、莎莎醬和麵包卷^{WG} 434 或 雞肉塊^v配麵包卷^{WG} 260 漢堡~或芝士漢堡^{WG} 270-288 芝士餅心披薩^{WG}奶酪[^]或臘腸⁺ 320-365 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 墨西哥辣豆湯 182 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 調味馬鈴薯 140 配菜沙拉 19 水果 29-127		雞腿⁺配土豆泥和麵包卷^{WG} 332-402 或 素漢堡^{vWG} 330-350 圓披薩^{WG} 奶酪[^]或臘腸⁺ 330-350 麵包夾辣味雞肉餅^{+WGWG} 400 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 番茄湯 155 烤薯條 110 配菜沙拉 19 西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55 水果 29-127		迷你牛肉玉米軟餅~配生菜、番茄和莎莎醬 365 或 蔬菜能量碗^v 581 脆皮奶酪^{WG} 配純番茄醬汁 433 麵包夾熱狗^{+WG} 310 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 雜糧雞湯 ⁺ 149 凱撒沙拉 8/63 薯條卷 110 羅切蘭豆 182 水果 29-127		不上學		玉米脆片~配麵餅^{WG} 和莎莎醬 422-453 或 素漢堡^{vWG} 330-350 芝士餅心披薩^{WG} 奶酪[^]或臘腸⁺ 320-365 麵包夾辣味雞肉餅^{+WGWG} 400 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 墨西哥辣豆湯 182 烤玉米 107 生菜絲和番茄丁 13 調味馬鈴薯 140 水果 29-127	

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、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。

有關營養、過敏源和無麩質的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/。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。

菜單圖例: ~牛肉 Cal 卡路里 ^W 獨立包裝 [^] 不含肉 ^P 花生 * 豬肉 + 禽肉 ^v 素食 ^{WG} = 全穀

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。

2021年11月份中學菜單

週一 11/08/21		週二 11/09/21		週三 11/10/21		週四 11/11/21		週五 11/12/21	
卡路里		卡路里		早餐		卡路里		卡路里	
楓糖牛肉香腸~煎餅三明治 ^{WGIW}	143	酸奶和燕麥棒 ^{WGIW}	220	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿 ^{+WGIW}	186	牛肉和迷你乳酪貝果 ^{IWWG~}	235	肉桂捲 ^{WGIW}	232
蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	60
水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120
午餐									
培根芝士漢堡~*WG	380	奶酪通心粉配雞塊 ^{+WG} 和麵包卷 ^{WG}	437	爆炒雞肉和蔬菜餃 ⁺ 配蔬菜米飯 ^{WG}	530	田園風味雞 ⁺ 能量碗	609	玉米脆片~配麵餅 ^{WG} 和莎莎醬	422-453
或		或		或		或		或	
雞肉塊 ^v 配麵包卷 ^{WG}	260	素漢堡 ^{vWG}	330-350	蔬菜能量碗 ^v	581	雞肉塊 ^v 配麵包卷 ^{WG}	260	素漢堡 ^{vWG}	330-350
麵包夾辣味雞肉餅 ^{+WGWG}	400	圓披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	330-350	脆皮奶酪 ^{WG} 配純番茄醬汁	433	漢堡~或芝士漢堡~WG	270-288	芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	320-365
芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	320-365	漢堡~或芝士漢堡~WG	270-288	麵包夾熱狗 ^{+WG}	310	圓披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	330-350	芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	320-365
冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	麵包夾辣味雞肉餅 ^{+WGWG}	400
墨西哥辣豆湯	182	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	雜糧雞湯 ⁺	149	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	番茄湯	155	凱撒沙拉	8/63	奶油南瓜湯 ^v	324	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377
調味馬鈴薯	140	烤薯條	110	薯條卷	110	烤薯條	110	墨西哥辣豆湯	182
配菜沙拉	19	配菜沙拉	19	羅切蘭豆	182	烤鷹嘴豆	160	烤玉米	107
水果	29-127	西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬	9/55	水果	29-127	配菜沙拉	19	生菜絲和番茄丁	13
		水果	29-127			水果	29-127	調味馬鈴薯	140
								水果	29-127

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、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。

有關營養、過敏源和無麩質的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/。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。

2021年11月份中學菜單

週一 11/15/21		週二 11/16/21		週三 11/17/21		週四 11/18/21		週五 11/19/21	
卡路里		卡路里		早餐		卡路里		卡路里	
楓糖牛肉香腸~煎餅三明治 ^{WGIW}	143	酸奶和燕麥棒 ^{WGIW}	220	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿 ^{+WGIW}	186	牛肉和迷你乳酪貝果 ^{IWWG}	235	肉桂捲 ^{WGIW}	232
蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	60
水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120
午餐									
辣味雞肉粒 ^{+WG} 配奶酪菠菜泥、莎莎醬和麵包卷 ^{WG}	434	雞腿 ⁺ 配土豆泥和麵包卷 ^{WG}	332	感恩節特別套餐		奶酪餡餅配墨西哥菜醬 [^] 和莎莎醬	366	玉米脆片 [~] 配麵餅 ^{WG} 和莎莎醬	422-453
或		或		烤火雞+配肉汁、蔓越莓果醬、四季豆、醬料和土豆泥	417	或		或	
雞肉塊 ^v 配麵包卷 ^{WG}	260	素漢堡 ^{vWG}	330-350	芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	320-365	雞肉塊 ^v 配麵包卷 ^{WG}	260	素漢堡 ^{vWG}	330-350
漢堡 [~] 或芝士漢堡 ^{~WG}	270-288	圓披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	330-350	麵包夾熱狗 ^{+WG}	310	漢堡 [~] 或芝士漢堡 ^{~WG}	270-288	芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	320-365
芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	320-365	麵包夾辣味雞肉餅 ^{+WGWG}	400	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	圓披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺	330-350	麵包夾辣味雞肉餅 ^{+WGWG}	400
冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377
墨西哥辣豆湯	182	番茄湯	153	配菜沙拉	19	奶油南瓜湯 ^v	324	墨西哥辣豆湯	182
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	烤薯條	110	水果	29-127	烤薯條	110	烤玉米	107
調味馬鈴薯	140	配菜沙拉	19			烤鷹嘴豆	160	生菜絲和番茄丁	13
配菜沙拉	19	西芹+櫻桃番茄配田園沙拉醬	9/55			配菜沙拉	19	調味馬鈴薯	140
水果	29-127	水果	29-127			水果	29-127	水果	29-127

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、貝果和奶油乳酪配酸牛奶、以及水果酸牛奶和燕麥凍糕。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。

有關營養、過敏源和無麩質的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/。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。

2021年11月份中學菜單

週一 11/22/21		週二 11/23/21		週三 11/24/21		週四 11/25/21		週五 11/26/21	
卡路里		卡路里		早餐		卡路里		卡路里	
楓糖牛肉香腸~煎餅三明治^{WGIW} 143 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		酸奶和燕麥棒^{WGIW} 220 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		夏威夷小圓麵包夾火雞火腿^{+WGIW} 186 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		節日		節日	
午餐									
培根芝士漢堡~*WG 380 或 雞肉塊^v配麵包卷^{WG} 260 麵包夾辣味雞肉餅^{+WGWG} 400 芝士餅心披薩^{WG}奶酪[^]或臘腸⁺ 320-365 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 墨西哥辣豆湯 182 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 調味馬鈴薯 140 配菜沙拉 19 水果 29-127		奶酪通心粉配雞塊^{+WG}和麵包卷^{WG} 437 或 素漢堡^{vWG} 330-350 圓披薩^{WG} 奶酪[^]或臘腸⁺ 330-350 漢堡~或芝士漢堡^{WG} 270-288 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 番茄湯 155 烤薯條 110 配菜沙拉 19 西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55 水果 29-127		爆炒雞肉和蔬菜餃⁺配蔬菜米飯^{WG} 530 或 蔬菜能量碗^v 581 芝士餅心披薩^{WG}奶酪[^]或臘腸⁺ 320-365 麵包夾熱狗^{+WG} 310 冷切三明治/三明治^{WG} 241-377 雜糧雞湯 ⁺ 149 凱撒沙拉 8/63 薯條卷 110 羅切蘭豆 182 水果 29-127		節日		節日	

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、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。

有關營養、過敏源和無麩質的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/。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。

2021年11月份中學菜單

週一 11/29/21		週二 11/30/21		週三	週四	週五
卡路里		卡路里		早餐		
楓糖牛肉香腸~煎餅三明治 ^{WGIW} 143		酸奶和燕麥棒 ^{WGIW} 220				
蘋果汁 60		橙汁 60				
水果 29-127		水果 29-127				
牛奶 90-120		牛奶 90-120				
午餐						
辣味雞肉粒 ^{+WG} 配奶酪菠菜 泥、莎莎醬和麵包卷 ^{WG} 434		雞腿 ⁺ 配土豆泥和麵包卷 ^{WG} 332				
或		或				
雞肉塊 ^v 配麵包卷 ^{WG} 260		素漢堡 ^{vWG} 330-350				
漢堡~或芝士漢堡 ^{WG} 270-288		圓披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺ 330-350				
芝士餅心披薩 ^{WG} 奶酪 [^] 或臘腸 ⁺ 320-365		麵包夾辣味雞肉餅 ^{+WGWG} 400				
冷切三明治/三明治 ^{WG} 241-377		冷切三明治/三明治 ^{WG} 241-377				
墨西哥辣豆湯 182		番茄湯 155				
小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55		烤薯條 110				
調味馬鈴薯 140		配菜沙拉 19				
配菜沙拉 19		西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬 9/55				
水果 29-127		水果 29-127				

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、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。

有關營養、過敏源和無麩質的資訊可在以下網站查看: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/。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。

菜單圖例: ~牛肉 Cal 卡路里 ^W 獨立包裝 [^] 不含肉 ^P 花生 * 豬肉 + 禽肉 ^v 素食 ^{WG} = 全穀

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。

5351.22.ar • 10.21 • DFNS
這是一家提供均等機會的機構。

