

2021年10月中學菜單

週一 10/04/21		週二 10/05/21		週三 10/06/21		週四 10/07/21		週五 10/08/21	
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									
橘香雞 ⁺ 配蔬菜米飯 ^{WG}	430	奶酪通心粉配雞塊 ^{+WG} 和麵包卷 ^{WG}	437	培根芝士漢堡 ^{~*WG}	380	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
漢堡 [~] 或芝士漢堡 ^{~WG}	270-288	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	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	麵包夾熱狗 ^{+WG}	310	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	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
小胡蘿蔔	35	烤薯條	110	凱撒沙拉	8	冷切三明治/三明治 ^{WG}	241-377	烤玉米	107
調味馬鈴薯	140	配菜沙拉	19	薯條卷	110	烤薯條	110	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	羅切蘭豆	182	烤鷹嘴豆	160	調味馬鈴薯	140
水果	29-127	水果	29-127	水果	29-127	配菜沙拉	19	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 IW 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10月中學菜單

週一 10/11/21		週二 10/12/21		週三 10/13/21		週四 10/14/21		週五 10/15/21	
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	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	蘋果汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	蘋果汁 60
水果 29-127	牛奶 90-120								
午餐									
辣味雞肉粒^{I+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		腓力奶酪牛肉堡~配洋蔥、辣椒和洋蔥圈^{WG} 440		西南風味雞⁺ 能量碗 609		玉米脆片~配麵餅^{WG} 和莎莎醬 422-453	
或 雞肉塊^v配麵包卷^{WG} 260		或 素漢堡^{vWG} 330-350		或 蔬菜能量碗^v 581		或 雞肉塊^v配麵包卷^{WG} 260		或 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		脆皮奶酪^{WG} 配純番茄醬汁 433		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		麵包夾熱狗^{+WG} 310		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		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	
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	凱撒沙拉 8	薯條卷 110	羅切蘭豆 182	水果 29-127	烤薯條 110	烤鷹嘴豆 160
小胡蘿蔔 35	調味馬鈴薯 140	配菜沙拉 19	水果 29-127	羅切蘭豆 182	水果 29-127	凱撒沙拉 8	薯條卷 110	羅切蘭豆 182	水果 29-127
調味馬鈴薯 140	配菜沙拉 19	水果 29-127		羅切蘭豆 182	水果 29-127	凱撒沙拉 8	薯條卷 110	羅切蘭豆 182	水果 29-127
配菜沙拉 19	水果 29-127			羅切蘭豆 182	水果 29-127	凱撒沙拉 8	薯條卷 110	羅切蘭豆 182	水果 29-127
水果 29-127				羅切蘭豆 182	水果 29-127	凱撒沙拉 8	薯條卷 110	羅切蘭豆 182	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10月中學菜單

週一 10/18/21		週二 10/19/21		週三 10/20/21		週四 10/21/21		週五 10/22/21	
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}		酸奶和燕麥棒^{WGIW}		夏威夷小圓麵包夾火雞火腿^{+WGIW}		牛肉和迷你乳酪貝果^{IWWG~}		肉桂捲^{WGIW}	
143		220		186		235		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									
橘香雞⁺配蔬菜米飯^{WG}		奶酪通心粉配雞塊^{+WG}和麵包卷^{WG}		培根芝士漢堡^{~*WG}		田園風味雞⁺ 能量碗		玉米脆片[~]配麵餅^{WG} 和莎莎醬	
430		437		380		609		422-453	
或		或		或		或		或	
雞肉塊^v配麵包卷^{WG}		素漢堡^{vWG}		蔬菜能量碗^v		雞肉塊^v配麵包卷^{WG}		素漢堡^{vWG}	
260		330-350		581		260		330-350	
漢堡[~]或芝士漢堡^{-WG}		圓披薩^{WG} 奶酪[~]或臘腸⁺		脆皮奶酪^{~WG} 配純番茄醬汁		漢堡[~]或芝士漢堡^{-WG}		圓披薩^{WG} 奶酪[~]或臘腸⁺	
270-288		330-350		433		270-288		330-350	
芝士餅心披薩^{WG} 奶酪[~]或臘腸⁺		麵包夾辣味雞肉餅^{+WGWG}		麵包夾熱狗^{+WG}		芝士餅心披薩^{WG} 奶酪[~]或臘腸⁺		麵包夾辣味雞肉餅^{+WGWG}	
320-365		400		310		320-365		400	
冷切三明治/三明治^{WG}		冷切三明治/三明治^{WG}		冷切三明治/三明治^{WG}		芝士餅心披薩^{WG} 奶酪[~]或臘腸⁺		冷切三明治/三明治^{WG}	
241-377		241-377		241-377		320-365		241-377	
凱撒沙拉		烤薯條		薯條卷		冷切三明治/三明治^{WG}		烤玉米	
8		110		110		241-377		107	
調味馬鈴薯		配菜沙拉		羅切蘭豆		烤薯條		生菜絲和番茄丁	
140		19		182		110		13	
配菜沙拉		西芹+櫻桃番茄配田園沙拉醬		水果		烤鷹嘴豆		調味馬鈴薯	
19		9/55		29-127		160		140	
水果		水果				配菜沙拉		水果	
29-127		29-127				19		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。

2021年10月中學菜單

週一 10/25/21		週二 10/26/21		週三 10/27/21		週四 10/28/21		週五 10/29/21	
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^{I+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		腓力奶酪牛肉堡~配洋蔥、辣椒和洋蔥圈^{WG} 440		西南風味雞⁺ 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	
漢堡~或芝士漢堡~^{WG} 270-288		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		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^{+WG} 400		麵包夾熱狗^{+WG} 310		芝士餅心披薩^{WG} 奶酪[^]或臘腸⁺ 320-365		麵包夾辣味雞肉餅^{+WG} 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	
烤薯條	110	烤薯條	110	凱撒沙拉	8	烤薯條	110	烤玉米	107
配菜沙拉	19	配菜沙拉	19	薯條卷	110	烤鷹嘴豆	160	生菜絲和番茄丁	13
小胡蘿蔔	35	西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬	9/55	羅切蘭豆	182	配菜沙拉	19	調味馬鈴薯	140
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。

