

2018年10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	全穀迷你貝果 [^]	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	\$0.00	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	\$0.40		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 幸運餐盤日

午餐

1 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 或 ~奶酪漢堡(全穀麵包)配薯條卷 420 烤薯條 110 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	2 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 或 +椰汁咖哩雞配調味馬鈴薯和全穀麵包捲 353 小胡蘿蔔 30 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	3 卡路里 全穀法式吐司棒配*香腸 346 或 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 西蘭花 15 黃瓜片 14 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	4 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奶和全穀格蘭諾拉燕麥捲 440 莎莎醬 5 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	5 卡路里 個人份~奶酪或+臘腸全穀披薩 320-330 或 +香雞肉餅全穀三明治 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
8 卡路里 +全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 407 或 ~經典漢堡(全穀麵包)配什錦蔬菜 288 小胡蘿蔔 30 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	9 卡路里 +迷你墨西哥雞肉卷餅配胡蘿蔔和毛豆和迷你全穀烤餅 344 或 ~嘉年華奶酪煎蛋捲配土豆、甜椒、洋蔥和全穀牛角麵包 466 烤鷹嘴豆 160 莎莎醬 45 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	10 卡路里 +燒烤味雞腿配迷迭香土豆和全穀麵包卷 290 或 +雞肉火腿和奶酪全穀牛角麵包 410 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	11 卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 或 +田園沙拉配雞肉塊和全穀皮塔脆片 409 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	12 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 西蘭花 15 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120

2018年10月 小學菜單

週一	週二	週三	週四	週五
全美校餐週				
15 卡路里 奶酪通心粉配全穀雞塊+和全穀麵包卷 399 或 +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 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	16 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 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 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	17 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 或 ~菲力牛肉奶酪三明治配調味土豆和全穀熱狗麵包 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	18 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 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	19 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
22 卡路里 +全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 407 或 全穀奶酪牛肉菜捲~配紅醬汁 343 小胡蘿蔔 30 莎莎醬 45 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	23 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 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 薯條卷 140 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	24 卡路里 +烤火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷 363 或 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條 385 菠菜蔓越莓乾沙拉 120 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	25 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 或 +地中海式沙拉配雞肉塊和全穀皮塔脆片和烤鷹嘴豆 521 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	26 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
29 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯 440 或 ~奶酪漢堡(全穀麵包)配薯條卷 420 烤薯條 110 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	30 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配什錦蔬菜 362 或 +椰汁咖哩雞配調味馬鈴薯和全穀麵包捲 353 小胡蘿蔔 30 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	31 幸運餐盤日 卡路里 全穀法式吐司棒配*香腸 346 或 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 黃瓜片 14 西蘭花 15 100%水果冰沙 70 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<p>請訪問蒙郡食物理事會的食品協助資源目錄https://mcofoodcouncil.org/foodassistance, 了解蒙郡境內現有的飢餓救援資源和食品救急機構。</p>  <p>5365.19.ar • 9.18 • DFNS 這是一家提供均等機會的機構。</p>	
提供給家長的資訊			點購食品	
<p>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。</p>			<p>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/jpggra.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。</p>	