

## 中學餐廳

2018/2019

## 可供選擇的主要菜式

每天的菜單可能會從以下菜品中選擇。

週一	卡路里	成分
雞肉咖哩+配全穀米飯	326	G,P
培根奶酪漢堡*(全穀蝴蝶餅)	551	G,P
奶酪^或臘腸+全穀圓披薩	330-350	G,P
辣味或原味全穀雞塊+配全穀麵包卷	307-320	G,P
漢堡~或奶酪漢堡~(全穀麵包)	270-288	G,P
全穀雞肉餅+(全穀麵包)	400	G,P
全穀雞肉粒+配全穀麵包卷	329	G,P

## 週二

奶酪通心粉套餐配全穀麵包卷	339-378	G,P
韓式牛肉~玉米餅配西蘭花色拉(碗)	385	G,P, V
肉食愛好者~* 全穀披薩	349-370	G,P
全穀脆皮奶酪^配純番茄醬汁	433	G,P, V
全穀烤奶酪面餅^	243	G,P
全穀香辣雞肉餅+(全穀麵包)	341	G,P
全穀香辣雞肉三明治*(全穀蝴蝶餅)	409	G,P

## 週三

迷你雞肉玉米軟餅+	305	G,P, V
奶酪辣醬玉米餅餡^	341	G,P
西班牙辣香腸+起司醬配全穀脆片	358	G,P
辣味或原味全穀雞塊+配全穀麵包卷	307-320	G,P
奶酪漢堡~(全穀麵包)或熱狗+(全穀麵包)	310-312	G,P
全穀雞肉餅+(全穀麵包)	400	G,P
全穀雞肉粒+配全穀麵包卷	329	G,P

## 週四

腓力奶酪牛肉堡~配洋蔥和辣椒	440	G,P, V
辣味全穀雞塊+配乾奶酪 菠菜沾醬和全穀脆片	449	G, P, V
肉食愛好者~* 全穀披薩	349-370	G,P
全穀脆皮奶酪^配純番茄醬汁	433	G, P, V
全穀烤奶酪面餅^	243	G, P
全穀辣味雞肉餅+(全穀麵包)	341	G,P
全穀雞肉三明治*(全穀蝴蝶餅)	468	G,P

## 週五

玉米片~配奶酪醬汁	422-453	G, P
雞肉和培根牧場沙拉醬+*全穀麵餅	455	G,P
奶酪^或臘腸+全穀圓披薩	330-350	G, P
辣味或原味全穀雞塊+配全穀麵包卷	307-320	G,P
漢堡~或奶酪漢堡~(全穀麵包)	270-288	G,P
全穀雞肉餅+(全穀麵包)	400	G,P
全穀雞肉粒+配全穀麵包卷	329	G,P

菜單可能隨時會有變化。

圖例: ~牛肉 ^不含肉 P花生 \*豬肉 +禽肉 V素食 WG全穀

## 湯

湯	卡路里	成分
雜糧雞肉+蔬菜	143	G, P, V
西蘭花奶酪	205	P, V
辣醬	193	P, V

## 不含肉

即食鷹嘴豆泥和奶酪^配全穀圓麵包	380	G,P
即食鷹嘴豆泥V配全穀圓麵包	440	G,P
即食酸奶和全穀貝果^配奶油乳酪	376	G,P
大杯即食水果和全穀酸奶凍^	438-489	G, P, F
花生果醬全穀三明治^P	550	G,P
全穀烤奶酪面餅^	243	G,P

## 冷食三明治

所有的潛水艇三明治和經典三明治都用全穀麵包製作

冷切三明治+	292	G,P
雞肉火腿+和奶酪	286	G,P
火腿*奶酪三明治	315	G,P
純素瑞士三明治^	252	G,P, V
雞蛋沙拉^	342	G,P
火腿*	242	G, P
火腿*和奶酪	244	G,P
火雞+	241	G,P
火雞+ 沙拉	375	G,P

## 主菜沙拉

雞肉凱撒沙拉+	324	G, P, V
地中海式素食沙拉V	471	G, P, V
香辣全穀雞肉沙拉+	210	G, P, V
玉米餅沙拉~	429	G, P, V
素菜(雞蛋/奶酪)沙拉^	366	G, P, V

## 水果+蔬菜全F或V

小胡蘿蔔	30	鷹嘴豆泥	202
凱撒配菜沙拉	92	純番茄醬汁	64
乾果	110-127	生菜絲和番茄丁	13
新鮮水果	30-90	馬鈴薯	74-140
水果杯	50-80	莎莎醬	5-45
果汁	55-60	烤鷹嘴豆	160
水果冰沙	77	配菜沙拉	19
新鮮時蔬	20-25		

## 穀物全穀

全穀皮塔脆片	160	全穀圓麵包	200
全穀蝴蝶餅	160	全穀脆片	110
全穀米飯	103		

## 午餐價格

正常價 \$2.80 減價 \$0.40

一頓午餐包括一個主菜、各式水果、蔬菜和牛奶。

有關營養和過敏原的資訊可在以下網站查看:

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen)

校餐符合美國農業部(U.S. Department of Agriculture)制定的全美學校午餐計畫的營養標準。