

2019年9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	全穀牛肉香腸貝果~	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。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/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。
正常價	\$1.30	週二	全穀煎餅^		
減價	\$.00	週三	全穀燕麥棒配盎司酸奶^		
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	\$.30		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					
午餐					
2	不上學	3 卡路里	4 卡路里	5 卡路里	6 卡路里
		+WG雞肉餅全穀三明治配馬鈴薯卷	全穀法式吐司棒配*香腸	~墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片	個人份^奶酪或+~臘腸全穀披薩
		411	346	346	320-330
		或	或	或	或
		~嘉年華奶酪煎蛋捲配土豆、甜椒、洋蔥和全穀牛角麵包	~菲力牛肉奶酪三明治配調味土豆和全穀熱狗麵包	~藍莓配低脂香草味酸奶和全穀格蘭諾拉燕麥捲	+~香辣雞肉餅全穀三明治
		466	567	440	341
		莎莎醬 45	芹菜條 3	莎莎醬 45	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92
		小胡蘿蔔 30	個人份小杯花生醬 200	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92	什錦水果 60-90
		烤薯條 110	烤鷹嘴豆 160	什錦水果 60-90	脫脂或1%牛奶 80-120
		什錦水果 60-90	什錦水果 60-90	脫脂或1%牛奶 80-120	
		脫脂或1%牛奶 80-120	脫脂或1%牛奶 80-120		
9 卡路里		10 卡路里	11 卡路里	12 卡路里	13 卡路里
+全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片		~漢堡(全穀麵包)配玉米	+雞腿配調味馬鈴薯和全穀麵包條	~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁	~奶酪或+~臘腸夾心全穀披薩
407		290	390	336	320-330
或		或	或	或	或
~藍莓奶酪麵包棒配酸奶		~素雞塊配迷迭香馬鈴薯和全穀麵包條	+火雞和奶酪(全穀牛角麵包)	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	~土豆香脆魚排全穀三明治配烤薯條
460		430	317	458 (407)	470
小胡蘿蔔 30		烤薯條 110	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92	烤鷹嘴豆 160	黃瓜片 14
櫻桃番茄 16		西蘭花 15	什錦水果 60-90	蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92	什錦時蔬 20-25
什錦水果 60-90		什錦水果 60-90	脫脂或1%牛奶 80-120	什錦水果 60-90	什錦水果 60-90
脫脂或1%牛奶 80-120		脫脂或1%牛奶 80-120		脫脂或1%牛奶 80-120	脫脂或1%牛奶 80-120

2019年9月 小學菜單

週一	週二	週三	週四	週五
16 卡路里 +熱狗(全穀麵包)配烤薯條 422 或 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 390 芹菜條 3 個人份小杯花生醬 200 烤薯條 110 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	17 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 或 ~奶酪牛排配調味馬鈴薯和全穀麵包卷 470 小胡蘿蔔 30 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	18 卡路里 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包條 385 或 +燒烤味火雞絲配全穀玉米麵包碗 360 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 ~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	20 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 青椒 11 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
23 卡路里 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 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 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 +迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344 或 全穀奶酪牛肉捲餅~配紅醬汁 343 西蘭花 15 莎莎醬 45 水果粒 40 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	25 卡路里 ~漢堡(全穀麵包)配玉米 290 或 +烤火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷 363 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	26 卡路里 +全穀雞塊配小紅莓麵包 402 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 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	27 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 櫻桃番茄 16 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
30 不上學				

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賬戶。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食品以外，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。

5161.20.ar • 8.19 • DFNS
這是一家提供均等機會的機構。

