

中學餐廳 - 點購

2018

最受歡迎的點購食品	可供點購的零食
-----------	---------

卡路里		
310-350	披薩 ^{^*} + 全穀(全部)	\$2.80
288	奶酪漢堡~(全穀麵包)	\$1.80
270	漢堡~(全穀麵包)	\$1.55
400	全穀雞肉餅+(全穀麵包)	\$2.30
259	全穀雞肉粒+	\$2.30
237-250	全穀雞肉塊+ (全部)	\$2.30

可供點購的飲料

卡路里		
100%純果汁		
▼	Naked®果汁 10盎司	\$3.00
▼	Switch®/Apple & Eve® 8盎司	\$1.00
▼	Capri Sun® 6盎司	75¢
▼	4盎司	50¢
水		
0	Fiji Water® (只在高中供應)	\$3.00
▼	Fruit Wave® (只在高中供應)	\$1.25
0	16 盎司	\$1.00
0	8 盎司	50¢
牛奶		
80-120	脫脂純牛奶 8盎司	60¢
	脫脂風味牛奶 8盎司	60¢
	1% 純牛奶 8盎司	60¢
145	豆奶 8盎司	\$1.00
其它		
130	水果冰沙	\$1.50
39	不含咖啡因的冰咖啡(只在高中供應)	\$1.50
▼	不含咖啡因的冰茶(只在高中供應)	\$1.25

符號

~ 牛肉
[^] 不含肉
^p 花生
* 豬肉
+ 家禽肉

v 素食
WG=全穀

▼ 請參見獨立包裝的產品營養標示。

卡路里		
▼	全穀燕麥棒	75¢
80	奶酪條	25¢
▼	全穀脆片/爆米花	75¢
191-195	全穀曲奇餅	50¢
▼	IW全穀曲奇餅	75¢
▼	格雷厄姆/Grahams	50¢
110-129	乾果	50¢
60-90	新鮮水果	75¢
13-109	新鮮時蔬	50¢
50-80	水果杯	50¢
▼	水果零食	75¢
239-260	水果酸奶凍(小杯)	\$1.25
438-459	水果酸奶凍(大杯)	\$2.50
120	鷹嘴豆泥	75¢
▼	冰淇淋(特級)	\$1.00
▼	冰淇淋(普通)	75¢
90	梨/蘋果泥	50¢
74-140	馬鈴薯(所有顧客)	75¢
▼	Salsa辣醬/Marinara沙司醬杯	50¢
140	全穀軟式蝴蝶餅(Pretzel)	50¢
60	冰沙, 100%純果汁	75¢
▼	葵花籽	50¢
▼	酸奶(4盎司)	75¢
▼	酸奶(8盎司)	\$1.25

營養和過敏原資訊

<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx>

菜單可能隨時會有變化。

2018年8月4日起生效

DIVISION FOOD & NUTRITION SERVICES


MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

 8.18 • DFNS
 這是一家提供均等機會的機構。