

小學菜單

2022年1月

每天供應的早餐菜品

卡路里	碳水化合物	卡路里	碳水化合物	卡路里	碳水化合物	卡路里	碳水化合物	卡路里	碳水化合物					
楓糖牛肉香腸煎餅三明治	143	16	酸奶和燕麥棒	80/140	15/23	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿奶酪	186	牛肉和迷你乳酪貝果	235	27	肉桂捲	232	38	
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	蘋果汁	60	16

午餐

每餐都供應水果和牛奶: 水果: 卡路里 20 - 127 碳水化合物 7 - 33 牛奶: 卡路里 90 - 120 碳水化合物 13 - 20

週一	週二	週三	週四	週五																																																								
3 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>雞肉粒配麵包卷和玉米和四季豆</td> <td>379 42</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>日式燒烤肉丸配蔬菜米飯</td> <td>440 64</td> </tr> <tr> <td>蔬菜汁</td> <td>40 10</td> </tr> <tr> <td>小胡蘿蔔配田園沙拉醬</td> <td>30/55 8/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	雞肉粒配麵包卷和玉米和四季豆	379 42	或		日式燒烤肉丸配蔬菜米飯	440 64	蔬菜汁	40 10	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	30/55 8/3	4 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿</td> <td>440 88</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>奶酪烤麵包配純番茄醬汁</td> <td>343 39</td> </tr> <tr> <td>烤鷹嘴豆</td> <td>160 24</td> </tr> <tr> <td>西芹配田園沙拉醬</td> <td>3/55 3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿	440 88	或		奶酪烤麵包配純番茄醬汁	343 39	烤鷹嘴豆	160 24	西芹配田園沙拉醬	3/55 3	5 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>麵包夾熱狗+配烤薯條</td> <td>380 5</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>辣雞肉三明治</td> <td>394 37</td> </tr> <tr> <td>薯條卷</td> <td>99 15</td> </tr> <tr> <td>沙拉配田園沙拉醬</td> <td>18/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	麵包夾熱狗+配烤薯條	380 5	或		辣雞肉三明治	394 37	薯條卷	99 15	沙拉配田園沙拉醬	18/55 4/3	6 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>雞腿配麵包捲和調味土豆</td> <td>400 30/15</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>酸奶配藍莓和麥片棒</td> <td>440 95</td> </tr> <tr> <td>沙拉配田園沙拉醬</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	雞腿配麵包捲和調味土豆	400 30/15	或		酸奶配藍莓和麥片棒	440 95	沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3	7 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個人份披薩, 奶酪或臘腸+</td> <td>320/365 31</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>素漢堡配薯條卷</td> <td>379 52</td> </tr> <tr> <td>新鮮蔬菜配田園沙拉醬</td> <td>30/55 5/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	個人份披薩, 奶酪或臘腸+	320/365 31	或		素漢堡配薯條卷	379 52	新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55 5/3
卡路里	碳水化合物																																																											
雞肉粒配麵包卷和玉米和四季豆	379 42																																																											
或																																																												
日式燒烤肉丸配蔬菜米飯	440 64																																																											
蔬菜汁	40 10																																																											
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	30/55 8/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿	440 88																																																											
或																																																												
奶酪烤麵包配純番茄醬汁	343 39																																																											
烤鷹嘴豆	160 24																																																											
西芹配田園沙拉醬	3/55 3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
麵包夾熱狗+配烤薯條	380 5																																																											
或																																																												
辣雞肉三明治	394 37																																																											
薯條卷	99 15																																																											
沙拉配田園沙拉醬	18/55 4/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
雞腿配麵包捲和調味土豆	400 30/15																																																											
或																																																												
酸奶配藍莓和麥片棒	440 95																																																											
沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
個人份披薩, 奶酪或臘腸+	320/365 31																																																											
或																																																												
素漢堡配薯條卷	379 52																																																											
新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55 5/3																																																											
10 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>麵包夾漢堡配薯條卷</td> <td>440 44</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>烤奶酪三明治配烤薯條</td> <td>394 31</td> </tr> <tr> <td>薯條卷</td> <td>99 15</td> </tr> <tr> <td>小胡蘿蔔配田園沙拉醬</td> <td>30/55 8/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	麵包夾漢堡配薯條卷	440 44	或		烤奶酪三明治配烤薯條	394 31	薯條卷	99 15	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	30/55 8/3	11 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>煎餅配糖漿和酸奶和奶酪條</td> <td>370 51</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>椰汁咖喱雞配米飯</td> <td>261 32</td> </tr> <tr> <td>奶油南瓜湯</td> <td>24 36</td> </tr> <tr> <td>烤鷹嘴豆</td> <td>160 24</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	煎餅配糖漿和酸奶和奶酪條	370 51	或		椰汁咖喱雞配米飯	261 32	奶油南瓜湯	24 36	烤鷹嘴豆	160 24	12 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>脆皮奶酪配純番茄醬汁</td> <td>487 55</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>雞肉三明治</td> <td>394 37</td> </tr> <tr> <td>沙拉配田園沙拉醬</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	脆皮奶酪配純番茄醬汁	487 55	或		雞肉三明治	394 37	沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3	13 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>墨西哥脆捲餅配玉米和毛豆和脆片</td> <td>346 43</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>雞肉塊配玉米和麵包卷</td> <td>400 58</td> </tr> <tr> <td>沙拉配田園沙拉醬</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	墨西哥脆捲餅配玉米和毛豆和脆片	346 43	或		雞肉塊配玉米和麵包卷	400 58	沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3	14 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>奶酪夾心披薩, 奶酪或臘腸+</td> <td>320/330 31</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>麵包夾土豆香脆魚排</td> <td>360 41</td> </tr> <tr> <td>新鮮蔬菜配田園沙拉醬</td> <td>30/55 5/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	奶酪夾心披薩, 奶酪或臘腸+	320/330 31	或		麵包夾土豆香脆魚排	360 41	新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55 5/3		
卡路里	碳水化合物																																																											
麵包夾漢堡配薯條卷	440 44																																																											
或																																																												
烤奶酪三明治配烤薯條	394 31																																																											
薯條卷	99 15																																																											
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	30/55 8/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
煎餅配糖漿和酸奶和奶酪條	370 51																																																											
或																																																												
椰汁咖喱雞配米飯	261 32																																																											
奶油南瓜湯	24 36																																																											
烤鷹嘴豆	160 24																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
脆皮奶酪配純番茄醬汁	487 55																																																											
或																																																												
雞肉三明治	394 37																																																											
沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
墨西哥脆捲餅配玉米和毛豆和脆片	346 43																																																											
或																																																												
雞肉塊配玉米和麵包卷	400 58																																																											
沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
奶酪夾心披薩, 奶酪或臘腸+	320/330 31																																																											
或																																																												
麵包夾土豆香脆魚排	360 41																																																											
新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55 5/3																																																											
17 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>假日</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	假日		18 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿</td> <td>440 88</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>奶酪烤麵包配純番茄醬汁</td> <td>343 39</td> </tr> <tr> <td>烤鷹嘴豆</td> <td>160 24</td> </tr> <tr> <td>西芹配田園沙拉醬</td> <td>3/55 3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿	440 88	或		奶酪烤麵包配純番茄醬汁	343 39	烤鷹嘴豆	160 24	西芹配田園沙拉醬	3/55 3	19 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>雞塊配玉米和麵包卷</td> <td>388 44</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>火雞和醬汁配麵包捲和調味土豆</td> <td>273 34</td> </tr> <tr> <td>薯條卷</td> <td>99 15</td> </tr> <tr> <td>櫻桃番茄配田園沙拉醬</td> <td>18/55 3/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	雞塊配玉米和麵包卷	388 44	或		火雞和醬汁配麵包捲和調味土豆	273 34	薯條卷	99 15	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55 3/3	20 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>麵包夾熱狗+配烤薯條</td> <td>380 5</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>酸奶配草莓和麥片棒</td> <td>440 105</td> </tr> <tr> <td>沙拉配田園沙拉醬</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	麵包夾熱狗+配烤薯條	380 5	或		酸奶配草莓和麥片棒	440 105	沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3	21 <table border="1"> <thead> <tr> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個人份披薩, 奶酪或臘腸+</td> <td>320/365 31</td> </tr> <tr> <td>或</td> <td></td> </tr> <tr> <td>辣雞肉三明治</td> <td>394 39</td> </tr> <tr> <td>新鮮蔬菜配田園沙拉醬</td> <td>30/55 5/3</td> </tr> </tbody> </table>	卡路里	碳水化合物	個人份披薩, 奶酪或臘腸+	320/365 31	或		辣雞肉三明治	394 39	新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55 5/3								
卡路里	碳水化合物																																																											
假日																																																												
卡路里	碳水化合物																																																											
法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿	440 88																																																											
或																																																												
奶酪烤麵包配純番茄醬汁	343 39																																																											
烤鷹嘴豆	160 24																																																											
西芹配田園沙拉醬	3/55 3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
雞塊配玉米和麵包卷	388 44																																																											
或																																																												
火雞和醬汁配麵包捲和調味土豆	273 34																																																											
薯條卷	99 15																																																											
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55 3/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
麵包夾熱狗+配烤薯條	380 5																																																											
或																																																												
酸奶配草莓和麥片棒	440 105																																																											
沙拉配田園沙拉醬	30/55 4/3																																																											
卡路里	碳水化合物																																																											
個人份披薩, 奶酪或臘腸+	320/365 31																																																											
或																																																												
辣雞肉三明治	394 39																																																											
新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55 5/3																																																											

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 V素食

午餐				
週一	週二	週三	週四	週五
24 <small>卡路里 碳水化合物</small> 不上學	25 <small>卡路里 碳水化合物</small> 烤奶酪三明治配烤薯條 394 44 或 雞肉三明治 394 37 薯條卷 99 15 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 30/55 5/3	26 <small>卡路里 碳水化合物</small> 義大利肉丸麵~和麵包捲 495 80 或 煎餅配糖漿和酸奶和奶酪條 370 51 烤鷹嘴豆 160 24 西芹配田園沙拉醬 3/55 3	27 <small>卡路里 碳水化合物</small> 墨西哥脆捲餅~配玉米和毛豆和脆片 346 43 或 雞肉塊~配玉米和麵包卷 400 38 薯條卷 99 15 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 30/55 5/3	28 <small>卡路里 碳水化合物</small> 奶酪夾心披薩, 奶酪或臘腸+ 320/330 31 或 麵包夾土豆香脆魚排 360 41 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3
31 <small>卡路里 碳水化合物</small> 麵包夾熱狗+配烤薯條 380 45 或 素漢堡V配薯條卷 379 52 薯條卷 99 15 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 30/55 8/3	1 <small>卡路里 碳水化合物</small> 法式吐司棒配炒雞蛋和糖漿 440 88 或 奶酪烤麵包配純番茄醬汁 343 39 烤鷹嘴豆 160 24 西芹配田園沙拉醬 3/55 3	2 <small>卡路里 碳水化合物</small> 阿爾佛雷多奶油雞肉配四季豆、胡蘿蔔和麵包卷 370 42 或 日式燒烤肉丸~配蔬菜米飯 440 64 奶酪玉米濃湯 176 26 蔬菜汁 40 10	3 <small>卡路里 碳水化合物</small> 雞塊配藍莓麵包 453 43 或 酸奶配草莓和麥片棒 440 105 沙拉配田園沙拉醬 30/55 4/3	4 <small>卡路里 碳水化合物</small> 個人份披薩, 奶酪或臘腸+ 320/365 31 或 辣雞肉三明治 394 39 新鮮蔬菜配田園沙拉醬 30/55 5/3
菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 V素食				

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、和其他更多功能。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。

每日可供選擇的其它菜品/營養資訊

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奶、以及水果酸奶奶和燕麥凍糕。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。

