

小學菜單

2024年4月

每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
比利時華夫餅配糖漿	200	35	迷你煎餅配糖漿	210	35	雞肉餅WG三明治	250	31	火雞火腿+奶酪早餐三	270	30	馬里蘭州自產肉桂味	232	38
蘋果汁	120	31	橙汁	120	3	蘋果汁	60	14	明治	35	9	麵包捲	60	14
	60	4		35	9				橙汁			蘋果汁		

午餐

週一	週二	週三	週四	週五										
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05										
假日	雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片 或	206 240	23 24	法式吐司棒配香腸*和糖漿 或	462 240	22 62	雞塊WG配調味馬鈴薯和麵包卷 或	380 80	41 15	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31		
	素漢堡包^配薯條卷	379	50	奶酪烤雞^配尖管通心粉和麵包卷	413	59	烤奶酪^WG三明治	280	31	三豆辣醬配玉米^和脆穀片	167 110	33 19		
	薯條卷	99	15	櫻桃番茄配田園沙拉醬	80	15	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12		
	烤鷹嘴豆 莎莎醬	180 45	27 8	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	18/55 35/55	4/3 8/3	沙拉配醬汁 杯裝鷹嘴豆泥	136 110	13 18	沙拉配醬汁 杯裝鷹嘴豆泥	136 110	13 18		
04/08	04/09	04/10	04/11	04/12										
漢堡包~配烤薯條 或	415 45	陳皮汁雞肉塊配WG蔬菜米飯 或	453 58	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片 莎莎醬 或	184 110 45	23 19 8	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31					
燒烤味雞絲三明治配玉米 或	372 59	煎餅和糖漿配酸奶^和奶酪^條	210/240 180/59	36/62 15/1	不上學	烤奶酪^WG三明治	280	31	香辣雞片和奶酪牛角麵包三明治	314	31			
水果和酸奶凍^配WG 格蘭諾拉燕麥	220 218	47 47	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3			
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27									
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3												
04/15	04/16	04/17	04/18	04/19										
雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片 或	206 240	23 24	雞塊^配奶酪菠菜和麵包捲 或	386 80	34 15	燒烤味牛肉三明治配玉米和四季豆 或	375 46	雞塊WG配藍莓麵包 或	482 46	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31		
火雞香腸和芝士小蛋餅配馬鈴薯和比利時WG華夫餅 或	379 240	30 34	雞肉捲餅(獨立包裝)	300	36	奶酪千層麵配番茄醬汁和麵包卷	259 80	47 15	烤奶酪^WG三明治	280	31	素漢堡包^配薯條卷	379	50
酸奶和格蘭諾拉燕麥片	180/220	38/47	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾	64	12	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	沙拉配醬汁 杯裝鷹嘴豆泥	136 110	13 18	沙拉配醬汁 杯裝鷹嘴豆泥	136 110	13 18			
薯條卷	99	15												

這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部

午餐

週一 04/22	週二 04/23	週三 04/24	週四 04/25	週五 04/26						
不上學	漢堡包~配烤薯條 或	415 45	陳皮汁雞肉塊配WG蔬 菜米飯 或	453 58	牛肉脆餅~配玉米、毛豆 和脆穀片 莎莎醬 或	184 23 110 19 45 8	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330 31		
	雞肉塊 ^V 配薯條卷和麵 包卷 或	356 38	煎餅和糖漿配酸奶 [^] 和奶 酪 [^] 條	210/240 36/62 180/59 15/1	火雞和醬汁配紅薯、四季 豆和麵包卷 或	221 21 80 15			火雞火腿+和奶酪牛角 麵包三明治	348 32
	薯條卷	80 15 99 15	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55 4/3	水果和酸奶凍 [^] 配WG 格蘭諾拉燕麥 沙拉配田園沙拉醬	220 47 218 47 20/55 4/3			沙拉配田園沙拉醬	20/55 4/3
	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55 8/3	烤鷹嘴豆	180 27						
04/29	04/30	05/01	05/02	05/03						
火雞和醬汁配紅薯、玉 米、四季豆和晚餐麵包 或	229 23 80 15	雞肉脆片配玉米和玉 米脆片 或	206 23 240 24	法式吐司棒配香腸*和 糖漿 或	462 22 240 62	雞肉塊WG配奶酪菠菜 和麵包卷 或	379 25 80 15	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330 31	
烤奶酪 [^] WG三明治	280 31	素漢堡包 ^V 配薯條卷	379 50	奶酪烤雞 [^] 配尖管通心 粉和麵包卷	413 59 80 15	三豆辣醬配玉米 ^V 和脆 穀片	167 33 110 19	火雞和奶酪牛角麵包 三明治	331 31	
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55 4/3	薯條卷	99 15	菠菜、生菜和蔓越莓乾 沙拉配醬汁	64 12 136 13	菠菜、生菜和蔓越莓乾 沙拉配醬汁	64 12 136 13	各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	14/55 3/3	
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55 8/3	莎莎醬 西芹條配田園沙拉醬	45 8 4/55 1/3	杯裝鷹嘴豆泥	110 18	杯裝鷹嘴豆泥	110 18	水果冰沙	77 20	

每餐都供應各式水果和牛奶。 什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 12-20

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

其它的純素/素食菜品包括:

花生醬和果醬三明治、烤奶酪三明治、華夫餅和酸奶、鷹嘴豆泥、水果和酸奶蛋糕。
如果你想點這些菜品, 請告訴餐廳經理。

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.55

符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

符合減價校餐資格的學生不需要支付餐費。



麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)

晚餐麵包: 80 / 15 漢堡麵包: 140 / 27 熱狗麵包: 130 / 26 脆穀片: 110 / 19
玉米脆片: 240 / 24

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、以及水果酸奶和燕麥凍糕。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。

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。