

每天供應的早餐菜品

| | 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 三明治 | 270 | 30 | 馬里蘭州自產肉桂味 麵包捲 | 232 | 38 |
| 蘋果汁 | 120 | 31 | 橙汁 | 120 | 3 | 蘋果汁 | 60 | 14 | 橙汁 | 35 | 9 | 蘋果汁 | 60 | 14 |

午餐

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|----|----|----|----|----|
|----|----|----|----|----|

03/01

| | | |
|--------------------------------------|---------|-----|
| 披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 火雞和奶酪牛角麵包 三明治 | 320/330 | 31 |
| 各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬 | 14/55 | 3/3 |

03/04

03/05

03/06

03/07

03/08

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|-----|--------------------------|---------|-------|------------------------|-------|-----|-------------------------|-------|-----|--------------------|---------|-----|
| 漢堡包~配烤薯條 或 | 415 | 45 | 燒烤味雞絲三明治配 玉米和四季豆 或 | 359 | 58 | 雞塊^配奶酪通心粉和 麵包卷 或 | 513 | 46 | 牛肉脆餅配玉米、毛 豆和脆穀片 或 | 294 | 42 | 披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 | 320/330 | 31 |
| 雞塊WG配烤薯條 或 | 326 | 30 | 煎餅和糖漿配酸奶^和 奶酪^條 | 210/240 | 36/62 | 肉丸三明治-配調味 馬鈴薯 | 80 | 15 | 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^ 配全 穀格蘭諾拉燕麥 | 220 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | |

03/11

03/12

03/13

03/14

03/15

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|-------|----------------------------------|-------|-----|-------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|------------------|---------|-----|
| 日式照燒味牛肉粒~ 配WG蔬菜米飯和 麵包卷 或 | 379 | 58 | 火雞和醬汁配紅薯、 四季豆、玉米和麵 包卷 或 | 229 | 23 | 奶酪千層麵配番茄醬 汁和麵包卷 或 | 295 | 47 | 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 | 30 | 富含蛋白質的義大利 麵^配麵包卷 | 239 | 40 | 素漢堡包^配薯條卷 | 379 | 50 | 烤奶酪^WG三明治 | 280 | 31 | 三豆辣醬配玉米和脆 穀片 | 167 | 33 |
| 酸奶和格蘭諾拉麥片 | 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 乾沙拉配醬汁 | 64 | 12 | 菠菜、生菜和蔓越莓 乾沙拉配醬汁 | 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 | 杯裝鷹嘴豆泥 | 136 | 13 | 杯裝鷹嘴豆泥 | 136 | 13 | | | |
| 薯條卷 | 99 | 15 | | | | 110 | 18 | | 110 | 18 | | | | |

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 03/18 | | | 週二 03/19 | | | 週三 03/20 | | | 週四 03/21 | | | 週五 03/22 | | |
|------------------|-------|-----|-------------------|-------------|-----------|-----------------------|-------|-----|--------------------------|----------------|---------------|------------------|---------|-----|
| 脆皮奶酪^配純番茄醬汁 或 | 485 | 54 | 漢堡包~配烤薯條 或 | 415 | 45 | 雞塊V 配奶酪菠菜和麵包卷 或 | 386 | 34 | 燒烤味牛肉三明治 配玉米和四季豆 或 | 375 | 44 | 披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 | 320/330 | 31 |
| 雞肉捲餅 | 300 | 36 | 雞塊WG配烤薯條和麵包卷 或 | 356 | 38 | 雞肉餅WG三明治 | 342 | 36 | 煎餅和糖漿配酸奶奶酪^和 奶酪^條 | 210/240 180 | 36/62 15/1 | 火雞火腿+和奶酪牛角麵包三明治 | 348 | 32 |
| 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 | 35/55 | 8/3 | 水果和酸奶凍^配全穀格蘭諾拉燕麥 | 220 218 | 47 47 | 沙拉配田園沙拉醬 | 20/55 | 4/3 | 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 |
| 烤鷹嘴豆 | 180 | 27 | 薯條卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 | 99 35/55 | 15 8/3 | | | | | | | | | |

春假 - 2024年3月25日至29日

| 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 | 23 | 法式吐司棒配香腸* 和糖漿 或 | 462 | 22 | 雞塊WG配調味馬鈴薯和麵包卷 或 | 380 | 41 | 披薩, 奶酪或臘腸+~ 或 | 320/330 | 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 | 烤奶酪^WG三明治 | 280 | 31 | 三豆辣醬配玉米^和脆穀片 | 167 | 33 | 110 | 19 |
| | 薯條卷 | 99 | 15 | 櫻桃番茄配田園沙拉醬 | 18/55 | 4/3 | 菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁 | 64 | 12 | 菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁 | 64 | 13 | 136 | 13 |
| | 烤鷹嘴豆 | 180 | 27 | 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 | 35/55 | 8/3 | 杯裝鷹嘴豆泥 | 110 | 18 | 杯裝鷹嘴豆泥 | 110 | 18 | 110 | 18 |
| | 莎莎醬 | 45 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |

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。



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。

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
玉米脆脆片: 240/24

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、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。