

週一  
04/01/2024

週二  
04/02/2024

週三  
04/03/2024

週四  
04/04/2024

週五  
04/05/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

假日	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	559	84	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

## 素基和類素基主菜

韓式燒烤味雞肉配米飯 <sup>V</sup>	501	78	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 <sup>V</sup>	438	46	素漢堡包 <sup>V</sup>	280	36
-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

## 農場自產

墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

## 球迷最愛

漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
法式吐司棒配香腸和糖漿	532	66	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	600	64	水果酸奶凍	438	94
------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

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 <sup>V</sup>純素食

**自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80**  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一  
04/08/2024

週二  
04/09/2024

週三  
04/10/2024

週四  
04/11/2024

週五  
04/12/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

橙香雞配蔬菜米飯	430	73	尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁	467	56	假日	奶酪番茄汁千層麵配麵包卷	593	65	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48
----------	-----	----	----------------	-----	----	----	--------------	-----	----	-----------------	-----	----

## 素基和類素基主菜

素漢堡包V	280	36	辣子雞薄餅V配莎莎醬、生菜和番茄	428	56		碗裝雞肉塊V和麵包卷	568	83	富含蛋白質的義大利麵V	445	55
-------	-----	----	------------------	-----	----	--	------------	-----	----	-------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉V	381	65	墨西哥塔可沙拉	481	60	香辣雞肉主菜沙拉	521	55
烤薯條	165	25	調味馬鈴薯	140	25	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配雞肉塊	519	59	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治V	600	64	花生醬和果醬三明治V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

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

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一  
04/15/2024

週二  
04/16/2024

週三  
04/17/2024

週四  
04/18/2024

週五  
04/19/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	559	84	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
--------------	-----	----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

## 素基和類素基主菜

雞肉和華夫 <sup>V</sup> 烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉配米飯 <sup>V</sup>	501	78	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 <sup>V</sup>	438	46	素漢堡包 <sup>V</sup>	280	36
--------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
烤薯條	165	25	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配香腸和糖漿			雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

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 <sup>V</sup>純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一  
04/22/2024

週二  
04/23/2024

週三  
04/24/2024

週四  
04/25/2024

週五  
04/26/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

假日

尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁

467 56

燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷

448 55

奶酪番茄汁千層麵配麵包卷

593 65

牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄

499 48

## 素基和類素基主菜

韓式燒烤味雞肉配米飯<sup>V</sup>

501 78

奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄

663 48

奶酪通心粉配雞塊<sup>V</sup>

438 46

富含蛋白質的義大利麵<sup>V</sup>

280 36

## 農場自產

鷹嘴豆主菜沙拉<sup>V</sup>

381 65

雞肉主菜沙拉

488 43

墨西哥塔可沙拉

481 60

香辣雞肉主菜沙拉

521 55

調味馬鈴薯

140 25

甜辣味馬鈴薯

131 31

烤薯條

165 25

烤玉米

107 19

西蘭花奶酪湯

206 20

雞肉蔬菜穀物湯

149 22

番茄湯

155 23

墨西哥辣豆湯

182 26

大蒜香草西蘭花

70 5

時鮮配菜沙拉

20 4

時鮮小胡蘿蔔

35 8

生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉

205 28

## 球迷最愛

漢堡包或奶酪漢堡包

323 28

脆皮奶酪配番茄醬汁

467 51

漢堡包或奶酪漢堡包

323 28

披薩, 奶酪或臘腸

320 36

法式吐司棒配雞肉塊

519 59

雞肉捲餅

299 35

辣味雞柳配麵包卷

297 31

雞肉三明治

342 36

## 外帶即食

花生醬和果醬三明治<sup>V</sup>

600 64

貝果和酸奶

381 64

花生醬和果醬三明治<sup>V</sup>

600 64

水果酸奶凍

438 94

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 <sup>V</sup>純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一  
04/29/2024

週二  
04/30/2024

週三  
05/01/2024

週四  
05/02/2024

週五  
05/03/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	559	84	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
--------------	-----	----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

## 素基和類素基主菜

雞肉和華夫 <sup>V</sup> 烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉配米飯 <sup>V</sup>	501	78	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 <sup>V</sup>	438	46	富含蛋白質的義大利麵 <sup>V</sup>	280	36
--------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
烤薯條	165	25	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	165	25	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

## 球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配香腸和糖漿	532	66	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

## 外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 <sup>V</sup>	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

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 <sup>V</sup>純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

# 早餐菜單

週一

週二

週三

週四

週五

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 早餐小吃

比利時華夫餅配糖漿	480	96	香腸早餐三明治	210	27	馬里蘭生產的牛角麵包夾雞蛋和奶酪	275	30	火雞火腿和奶酪早餐三明治	270	30	迷你煎餅配糖漿	450	97
-----------	-----	----	---------	-----	----	------------------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----

## 每天供應的其它菜品

貝果配奶油乳酪	201	26	藍莓味Chex麥片	240	46	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38	法式吐司棒配糖漿	512	97	酸奶和Grahams餅乾	232	38
迷你草莓味貝果	240	41	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配格蘭諾拉麥片	260	58	雞肉餅三明治	250	31	比利時華夫餅配糖漿	480	96

## 馬里蘭州好成績餐早餐

雞肉餅三明治	250	31	迷你楓糖鬆餅配糖漿	450	97	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿和奶酪	186	27	比利時華夫餅配糖漿	480	96	馬里蘭州自產的肉桂味麵包卷 <sup>V</sup>	232	38
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和Grahams餅乾	232	38	迷你草莓味貝果	240	41	酸奶配Grahams餅乾	232	38	藍莓味Chex麥片	240	46

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 <sup>V</sup>純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

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

