

## 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	360	65	迷你煎餅配糖漿	330	66	英式鬆餅夾雞蛋和奶酪	200	24	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	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	16	蘋果汁	60	16

## 午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
05/01			05/02			05/03			05/04			05/05		
煎餅和糖漿配酸奶和奶 酪條 或 肉丸三明治~配薯條卷	220/240 80/59	35/62 15/1	漢堡包~配烤薯條 或	415	45	雞塊WG配雜莓麵包 或	508	48	牛肉脆餅配四季豆和 脆穀片 或	238	31	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	迷你奶酪餡餅配杯裝純 番茄醬汁	329	37	素漢堡包v配薯條卷	379	50	火雞火腿和奶酪三明治	277	29	三豆辣醬v配玉米和脆 穀片	277	52
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	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
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
脆皮奶酪配純番茄醬汁 或	487	55	雞肉捲餅和調味馬鈴薯 配迷你WG無酵餅 或	278	32	奶酪通心粉配魚塊和 麵包卷 或	451	48	日式照燒味牛肉粒~配 WG蔬菜米飯和麵包卷 或	459	73	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
雞肉餅WG三明治	342	36	雞肉塊WGv配薯條卷和 麵包卷	160 426	26 55	法式吐司棒配香腸*和 糖漿	344	36	火雞和奶酪WG牛角麵 包三明治	331	32	咖哩鷹嘴豆v配WG米飯 和麵包卷	333	61
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	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
烤鷹嘴豆	180	27	薯條卷	99	15									
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
漢堡包~ 配薯條卷 或	404	42	火雞和醬汁配土豆泥和 麵包卷 或	300	35	雞塊WG配四季豆和麵 包卷 或	314	95	牛肉脆餅配玉米、毛豆 和WG脆穀片 或	294	42	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
火雞香腸+和芝士小蛋 餅配調味土豆	379	30	芝士手撕麵包配純番 茄醬汁	303	32	煎餅和糖漿配酸奶和 奶酪條	220/240 80/59	35/62 15/1	火雞火腿+和奶酪WG牛 角麵包三明治	348	32	素漢堡包v配薯條卷	379	50
WG比利時華夫餅	240	34	烤鷹嘴豆	180	27	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
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3									
薯條卷	99	15												

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素食

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。



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			週二			週三			週四			週五		
05/22			05/23			05/24			05/25			05/26		
WG麵包夾火雞熱狗+配 蘭塞羅豆 或	445	56	法式吐司棒配香腸*和 糖漿 或	344	36	日式照燒味牛肉粒~配 WG蔬菜米飯和麵包卷 或	509	84	雞肉塊WG <sup>v</sup> 配玉米和 麵包卷 或	370	48	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
雞肉餅WG三明治	342	36	肉醬義大利麵配麵包卷	322	62	迷你奶酪餡餅配杯裝純 番茄醬汁	250	33	漢堡包~ 配薯條卷	404	42	咖哩鷹嘴豆 <sup>v</sup> 配WG米飯 和麵包卷	333	61
小胡蘿蔔配杯裝鷹嘴 豆泥	35 110	8 18	櫻桃番茄配田園沙拉醬	35/55	8/3	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
			烤鷹嘴豆	180	27				薯條卷	99	15			
05/29			05/30			05/31			06/01			06/02		
放假 ♀			煎餅和糖漿配酸奶和奶 酪條 或	220/240 80/59	35/62 15/1	雞塊WG配玉米和麵 包卷 或	398	44	牛肉脆餅配玉米、四季 豆和WG脆穀片 或	294	42	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
			肉丸三明治~配四季豆	336	46	素漢堡包 <sup>v</sup> 配薯條卷	379	50	辣味雞柳配調味馬鈴薯 和麵包卷	440	57	火雞火腿+和乳酪WG圓 麵包三明治	227	29
			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
			烤鷹嘴豆	180	27	薯條卷	99	15						

**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/](http://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。

