

# 小學菜單

# 2023年8月-9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	360	65	迷你煎餅配糖漿	330	66	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	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	16	蘋果汁	60	16

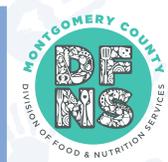
## 午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
08/28			08/28			08/28			08/28			09/01		
漢堡包WG配薯條卷 或	404	42	脆皮奶酪配純番茄醬汁 或	487	55	煎餅和糖漿配酸奶和奶 酪條 或	210/240 180/59	35/62 38/1	牛肉脆餅~配玉米、四季豆 和WG脆穀片 或	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
辣味雞柳配調味馬鈴薯和 麵包卷	487	55	雞肉餅WG三明治	342	36	日式照燒味牛肉粒~配WG 素食米飯和麵包卷	459	73	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
薯條卷	99	15	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
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	烤鷹嘴豆	180	27									
09/04			09/05			09/06			09/07			09/08		
假日 🙌			法式吐司棒配香腸*和糖漿 或	462	26	雞肉粒配薯條卷和麵包卷 或	419	45	義大利肉丸麵~配麵包卷 或	393 80	43 15	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
			烤奶酪WG三明治	240	62	火雞香腸+和芝士小蛋餅配 調味土豆	379	31	雞肉粒WG配玉米和麵包卷	373	48	三豆辣醬V配玉米和WG 脆穀片	277	52
			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	WG比利時華夫餅	200	35	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
			西芹條配田園沙拉醬	20/55	1/3	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3						
09/11			09/12			09/13			09/14			09/15		
雞肉塊WG配玉米和四季豆 或	353	41	漢堡包~配薯條卷 或	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米 或	272	50	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
芝士手撕麵包配純番茄 醬汁	303 40	32 7	辣味雞柳配調味馬鈴薯和 麵包卷	487	55	奶酪通心粉配WG魚塊和 麵包卷	371	32	香辣雞片和奶酪牛角麵包 三明治	314	31	素漢堡包V配薯條卷	379	50
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	薯條卷	99	15	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
			西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3									
			烤鷹嘴豆	180	27									

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		
09/18			09/19			09/20			09/21			09/22		
日式照燒牛肉粒~配素 食米飯和麵包卷 或	459	73	迷你雞肉卷餅配調味馬鈴 薯和迷你烤餅 或	278 160	31 26	麵包夾火雞熱狗腸+配蘭 塞羅豆 或	445	56	雞塊WG 配玉米、四季豆 和麵包卷 或	363	47	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
雞肉餅WG三明治	342	36	肉丸三明治~配薯條卷	488	57	比利時華夫餅和酸奶	200 180	35 38	火雞和奶酪牛角麵包三 明治	320	31	三豆辣醬配玉米和WG 脆穀片	277	52
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	薯條卷	99	15	菠菜、生菜和蔓越莓乾 沙拉配醬汁	64 136	12 13	菠菜、生菜和蔓越莓乾 沙拉配醬汁	64 136	12 13	各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	14/55	3/3
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	烤鷹嘴豆	180	27	杯裝鷹嘴豆泥	110	18			
09/25			09/26			09/27			09/28			09/29		
			雞塊WG配蘭塞羅豆和麵 包卷 或	479	58	煎餅和糖漿配酸奶奶和奶 酪條 或	210/240 180/59	35/62 38/1	牛肉脆餅~配玉米、四季豆 和WG脆穀片 或	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
			奶酪拉絲麵包配純番茄 醬汁	303	32	辣味雞柳配調味馬鈴薯和 麵包卷	487	55	素漢堡包配薯條卷	379	50	火雞火腿+和奶酪牛角麵 包三明治	348	32
			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	64 136	12 13	菠菜、生菜和蔓越莓乾 沙拉配醬汁	64 136	12 13
			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	烤鷹嘴豆	180	27	杯裝鷹嘴豆泥	110	18

不上學 

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

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。

