

# 初中菜單

# 2023年8月/9月

週一  
8/28/2023

週二  
8/29/2023

週三  
8/30/2023

週四  
8/31/2023

週五  
9/1/2023

CAL | CARB

## 主廚主菜

碗裝雞肉塊	338	48	尖管通心粉配肉丸和番茄醬汁	467	56	牛肉卷餅配迷你烤餅	327	35	燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷	428	53	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 <sup>V</sup>	280	36	辣子雞薄餅 <sup>V</sup> 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	法式吐司棒配雞肉 <sup>V</sup> 和糖漿	640	90	碗裝雞肉塊	500	74	鷹嘴豆主菜沙拉	381	65
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-------	-----	----	---------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	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	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
羅切蘭豆	185	29	烤薯條	110	17	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
時鮮小胡蘿蔔	35	8	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8
新鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮黃瓜片	19	4	新鮮菠菜、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	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	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>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  
9/4/2023

週二  
9/5/2023

週三  
9/6/2023

週四  
9/7/2023

週五  
9/8/2023

CAL | CARB

## 主廚主菜

法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	韓式燒烤味雞腿配米飯	367	46	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 <sup>V</sup> 配米飯	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	438	46	素漢堡包 <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	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
烤薯條	110	17	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8
時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮黃瓜片	19	4	新鮮菠菜、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
辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	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>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  
9/11/2023

週二  
9/12/2023

週三  
9/13/2023

週四  
9/14/2023

週五  
9/15/2023

CAL | CARB

## 主廚主菜

碗裝雞肉塊	338	48	尖管通心粉配肉丸和番茄醬汁	467	56	牛肉卷餅配迷你烤餅	327	35	燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷	428	53	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 <sup>V</sup>	280	36	辣子雞薄餅 <sup>V</sup> 配莎莎醬、生菜和番茄	428	56	法式吐司棒配雞肉 <sup>V</sup> 和糖漿	640	90	碗裝雞肉塊	500	74	鷹嘴豆主菜沙拉	381	65
-------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-------	-----	----	---------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	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	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
羅切蘭豆	185	29	烤薯條	110	17	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
時鮮小胡蘿蔔	35	8	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8
新鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮黃瓜片	19	4	新鮮菠菜、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	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	麵包夾熱狗腸	270	28	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	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	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>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

# 初中菜單

# 2023年9月

週一  
9/18/2023

週二  
9/19/2023

週三  
9/20/2023

週四  
9/21/2023

週五  
9/22/2023

CAL | CARB

## 主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	韓式燒烤味雞腿配米飯	367	46	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

雞肉和華夫烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉 <sup>V</sup> 配米飯	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	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	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	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
羅切蘭豆	185	29	烤薯條	110	17	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
時鮮小胡蘿蔔	35	8	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8
新鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮黃瓜片	19	4	新鮮菠菜、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	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	烤奶酪三明治	280	30	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	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	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>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  
9/25/2023

週二  
9/26/2023

週三  
9/27/2023

週四  
9/28/2023

週五  
9/29/2023

CAL | CARB

## 主廚主菜

尖管通心粉配肉丸和番茄醬汁

467 56

牛肉卷餅配迷你烤餅

327 35

燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷

428 53

牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄

499 48

## 素基和類素基主菜

辣子雞玉米薄餅<sup>V</sup>配莎莎醬、生菜和番茄

428 56

法式吐司棒配雞肉<sup>V</sup>和糖漿

640 90

碗裝雞肉塊

500 74

鷹嘴豆主菜沙拉<sup>V</sup>

381 65

## 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

雞肉主菜沙拉<sup>V</sup>

448 63

烤薯條

110 17

甜辣味土豆

131 31

烤薯條

110 17

烤玉米

107 19

大蒜香草西蘭花

70 5

時鮮小胡蘿蔔

35 8

時鮮櫻桃番茄

20 4

時鮮小胡蘿蔔

35 8

時鮮櫻桃番茄

20 4

時鮮配菜沙拉

20 4

時鮮黃瓜片

19 4

新鮮菠菜、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

辣味雞柳配麵包卷

297 31

麵包夾熱狗腸

270 28

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

外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片<sup>V</sup>

420 65

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>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  
10/2/2023

週二  
10/3/2023

週三  
10/4/2023

週四  
10/5/2023

週五  
10/6/2023

CAL | CARB

## 主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	法式吐司棒配香腸*和糖漿	532	66	韓式燒烤味雞腿配米飯	367	46	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

雞肉和華夫烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉 <sup>V</sup> 配米飯	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	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	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	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	448	63
羅切蘭豆	185	29	烤薯條	110	17	甜辣味土豆	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
時鮮小胡蘿蔔	35	8	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮小胡蘿蔔	35	8	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8
新鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	時鮮櫻桃番茄	20	4	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮黃瓜片	19	4	新鮮菠菜、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	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	辣味雞柳配麵包卷	297	31	烤奶酪三明治	280	30	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	外帶即食鷹嘴豆泥和脆穀片 <sup>V</sup>	420	65	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>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

## 早餐小吃

雞肉餅乾三明治	250	31	香腸早餐三明治	210	27	馬里蘭州自產的雞蛋和奶酪牛角麵包	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	200	27	藍莓味Chex麥片	240	46	比利時華夫餅配糖漿	480	96	法式吐司棒配糖漿	512	97	迷你草莓味百吉餅	240	41
馬里蘭生產的雞蛋和奶酪牛角麵包	275	30	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配Granola	260	58	馬里蘭州自產的肉桂味麵包卷 <sup>V</sup>	232	28			

## 馬里蘭州好成績餐早餐

雞肉餅乾三明治	250	31	迷你楓糖鬆餅配糖漿	450	97	火雞火腿和奶酪三明治	270	30	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>	240	41
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和早餐燕麥棒	220	38	迷你草莓味或肉桂味百吉餅	230	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>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

