

週一  
12/02/2024

週二  
12/03/2024

週三  
12/04/2024

週四  
12/05/2024

週五  
12/06/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

## 主廚主菜

燒烤味雞腿配土豆泥和小圓麵包	544	57	肉丸通心粉	510	69	橙香雞配蔬菜米飯	430	73	韓式燒烤味雞腿配米飯	487	50	牛肉玉米卷	495	47
----------------	-----	----	-------	-----	----	----------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

## 素基和類素基主菜

素漢堡包 <sup>V</sup>	279	36	香辣雞塊配米飯和豆子	615	99	奶酪通心粉配雞塊和小圓麵包	493	51	雞肉塊 <sup>V</sup> 配調味馬鈴薯、玉米和小圓麵包	580	88	富含蛋白質的義大利麵 <sup>V</sup> (尖管義麵配素肉醬汁)	317	53
-------------------	-----	----	------------	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉沙拉配玉米餅片	383	37	奶酪和鷹嘴豆泥蛋白袋配玉米脆片	393	56	主廚雞肉沙拉配2個小圓麵包	435	40	墨西哥塔可沙拉	503	60	香辣雞肉沙拉配玉米餅片	383	37
薯條卷	99	15	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	薯條卷	99	15	烤玉米	107	19
烤鷹嘴豆	180	27	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
時鮮小胡蘿蔔	35	8	各式新鮮蔬菜	14	3	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	黃瓜片	6	1	各式新鮮蔬菜	14	3
墨西哥辣豆湯	184	28	西蘭花奶酪湯	205	20	雞肉蔬菜米湯	143	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	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	迷你牛肉熱狗	302	26	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	法式吐司棒配雞塊	520	60	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配小圓麵包	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
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

為了慶祝馬里蘭州秋收, 本週每一天都將供應本地出產的水果。  
各式水果: 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 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

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

# 2024年12月

週一 12/09/2024	週二 12/10/2024	週三 12/11/2024	週四 12/12/2024	週五 12/13/2024
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB
------------	------------	------------	------------	------------

## 主廚主菜

迷你雞肉粒配晚餐麵包	327	30	脆皮奶酪配純番茄醬汁	473	52	奶酪番茄汁千層麵配小圓麵包	587	64	超凡無餡馬鈴薯	655	72	牛肉奶酪脆餅配莎莎醬和酸奶油	362	24	82	6
------------	-----	----	------------	-----	----	---------------	-----	----	---------	-----	----	----------------	-----	----	----	---

## 素基和類素基主菜

香辣雞塊配奶酪菠菜和小圓麵包	506	60	韓式燒烤味雞肉配米飯 <sup>V</sup>	628	105	蔬菜能量碗 <sup>V</sup>	514	87	烤奶酪三明治	280	31	素漢堡包 <sup>V</sup>	279	36
----------------	-----	----	-------------------------	-----	-----	--------------------	-----	----	--------	-----	----	-------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉沙拉配玉米餅片	383	37	墨西哥塔可沙拉	503	60	主廚雞肉沙拉配2個小圓麵包	435	40	香辣雞肉沙拉配玉米餅片	383	37	雞肉主菜沙拉 <sup>V</sup>	446	63
薯條卷	99	15	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	薯條卷	99	15	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
時鮮小胡蘿蔔	35	8	櫻桃番茄	18	4	烤鷹嘴豆	180	27	黃瓜片	6	1	各式新鮮蔬菜	14	3
墨西哥辣豆湯	184	28	西蘭花奶酪湯	205	20	雞肉蔬菜米湯	143	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	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	法式吐司棒配香腸*	394	36	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	肉丸潛艇三明治	371	38	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配小圓麵包	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。各式水果: 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



# 初中菜單

# 2024年12月

週一 12/16/2024	週二 12/17/2024	週三 12/18/2024	週四 12/19/2024	週五 12/20/2024
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB	CAL   CARB
------------	------------	------------	------------	------------

## 主廚主菜

燒烤味雞腿配土豆泥和小圓麵包	544	57	肉丸通心粉	510	69	橙香雞配蔬菜米飯	430	73	韓式燒烤味雞腿配米飯	487	50	牛肉玉米卷	495	47
----------------	-----	----	-------	-----	----	----------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

## 素基和類素基主菜

素漢堡包 <sup>V</sup>	279	36	香辣雞塊配米飯和豆子	615	99	奶酪通心粉配雞塊和小圓麵包	493	51	雞肉塊 <sup>V</sup> 配調味馬鈴薯、玉米和小圓麵包	580	88	富含蛋白質的義大利麵 <sup>V</sup> (尖管義麵配素肉醬汁)	317	53
-------------------	-----	----	------------	-----	----	---------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----

## 農場自產

香辣雞肉沙拉配玉米餅片	383	37	奶酪和鷹嘴豆泥蛋白袋配玉米脆片	393	56	主廚雞肉沙拉配2個小圓麵包	435	40	墨西哥塔可沙拉	503	60	香辣雞肉沙拉配玉米餅片	383	37
薯條卷	99	15	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	薯條卷	99	15	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
時鮮小胡蘿蔔	35	8	各式新鮮蔬菜	14	3	烤鷹嘴豆	180	27	黃瓜片	6	1	各式新鮮蔬菜	14	3
墨西哥辣豆湯	184	28	西蘭花奶酪湯	205	20	雞肉蔬菜米湯	143	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	184	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	迷你牛肉熱狗	302	26	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	法式吐司棒配雞塊	520	60	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配小圓麵包	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。各式水果: 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。





# 初中菜單

# 2024年12月

<b>週一</b> 12/23/2024 CAL   CARB	<b>週二</b> 12/24/2024 CAL   CARB	<b>週三</b> 12/25/2024 CAL   CARB	<b>週四</b> 12/26/2024 CAL   CARB	<b>週五</b> 12/27/2024 CAL   CARB
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

## 主廚主菜

## 素基和類素基主菜

## 農場自產

# 不上學 寒假

## 球迷最愛

## 外帶即食

每餐都供應各式水果和牛奶。各式水果: 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



# 早餐菜單

# 第1週

供應12月2日、12月16日、12月30日開始的那一週

## 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	360	65	香腸早餐三明治*	200	27	條法式吐司棒配糖漿	392	66	牛肉辣香腸和奶酪卷	171	17	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	242	38
-----------	-----	----	----------	-----	----	-----------	-----	----	-----------	-----	----	---------------	-----	----

### 每天供應的其它菜品

蜂蜜Cheerios麥片	210	44	藍莓味Chex麥片	240	46	酸奶和Grahams餅乾	232	38	貝果配奶油乳酪	201	26
--------------	-----	----	-----------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----

### 馬里蘭州好成績餐早餐

比利時華夫餅配糖漿	360	65	貝果配奶油乳酪	201	26	香蕉麵包	371	53	牛肉辣香腸和奶酪卷	171	17	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	242	38
-----------	-----	----	---------	-----	----	------	-----	----	-----------	-----	----	---------------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。各式水果: 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 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +禽肉 V純素食

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

# 第2週

供應12月9日和12月23日開始的那一週

## 週一

## 週二

## 週三

## 週四

## 週五

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

### 早餐小吃

迷你煎餅配糖漿	330	66	迷你草莓味貝果	240	41	小杯水果酸奶凍配 Granola	467	103	雞蛋和奶酪早餐牛角麵包 三明治	311	31	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	242	38
---------	-----	----	---------	-----	----	------------------	-----	-----	-----------------	-----	----	---------------	-----	----

### 每天供應的其它菜品

蜂蜜Cheerios麥片	210	44	藍莓味Chex麥片	240	46	酸奶和Grahams餅乾	232	38	貝果配奶油乳酪	201	26
--------------	-----	----	-----------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----

### 馬里蘭州好成績餐早餐

迷你煎餅配糖漿	330	66	迷你草莓味貝果	240	41	草莓香蕉奶昔和Grahams 餅乾	130	36	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿和奶酪	186	27	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
---------	-----	----	---------	-----	----	-------------------	-----	----	-----------------	-----	----	---------------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。各式水果: 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 \$2.80  
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +禽肉 V純素食

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

