

早餐

第1週: 供應12月2日、12月16日、12月30日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
比利時華夫餅配糖漿	200	120	35	31	WG貝果配奶油乳酪或果醬	259	44	4根法式吐司棒配糖漿	272	120	35	31		
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	小杯水果酸奶凍配燕麥橙汁	239	52	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
										35	9	蘋果汁	60	14

第2週: 供應12月9日和12月23日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB						
迷你煎餅配糖漿	210	120	35	31	迷你草莓味貝果	240	41	香蕉麵包	371	53	火雞火腿+奶酪早餐三明治	215	29	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38	
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

午餐

週一	週二	週三	週四	週五						
12/02	12/03	12/04	12/05	12/06						
WG麵包夾漢堡配薯條卷	4盎司酸奶奶酪條^ WG迷你煎餅配糖漿	雞塊WG配四季豆和玉米	雞塊WG配藍莓麵包	披薩, 奶酪^						
251	16	350	51	264	35	411	38	320/330	31	
	120	31								
	小胡蘿蔔配田園沙拉醬		配菜沙拉	什錦鮮蔬						
	35/55	8/3	21	4	14	3				
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13						
迷你雞塊配調味馬鈴薯	迷你牛肉腸配羅切蘭豆 (2)迷你WG麵包	芝士手撕麵包^配純番茄醬汁	雞塊WG配奶酪通心粉	披薩, 奶酪^						
389	40	416	45	303	32	444	39	320/330	31	
					40	7				
		菠菜、蘿蔓生菜和蔓越莓乾沙拉	185	26	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	什錦鮮蔬	14	3
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20						
WG麵包夾漢堡配薯條卷	脆皮奶酪^配杯裝純番茄醬汁	4盎司酸奶奶酪條^ WG迷你煎餅配糖漿	牛肉脆餅配玉米和毛豆 ½ 盎司奶酪絲	披薩, 奶酪^						
251	16	483	54	172	23	56	1	320/330	31	
		40	7							
	小胡蘿蔔配田園沙拉醬		120	31	WG Tostitos脆片	110	19	什錦鮮蔬	14	3
	35/55	8/3								
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27						

不上學 寒假

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 13-20 菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 v純素 ^無肉 WG = 全穀

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
 玉米脆片: 240 / 24



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