

# 2017年12月 小學菜單

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES



正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊	
<b>早餐</b>	<b>每天</b>	<b>週一</b>	全穀迷你貝果 <sup>^</sup> <b>240</b>	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、和貝果配酸奶奶。請洽詢孩子學校的餐廳經理,了解您可以選擇的菜品。	有關營養、過敏源和無麩質食品的資訊可在以下網站查看: <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> 。  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。	
<b>正常價</b>	<b>\$1.30</b>	<b>週二</b>	全穀煎餅 <sup>^</sup> <b>220</b>			
<b>減價</b>	<b>\$.00</b>	<b>週三</b>	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 <sup>^</sup> <b>130-236</b>			
<b>午餐</b>	<b>每天</b>	<b>週四</b>	全穀早餐三明治 <b>120-285</b>			
<b>正常價</b>	<b>\$2.55</b>	<b>週五</b>	全穀肉桂捲 <sup>^</sup> <b>240</b>			
<b>減價</b>	<b>\$.40</b>		什錦水果/果汁 <b>55-90</b> 脫脂或1%牛奶 <b>80-120</b>			
			每天供應			
		<b>週一</b>	<b>週二</b>	<b>週三</b>	<b>週四</b>	<b>週五</b>

菜單圖例: ~牛肉 Cal = 卡路里 ^不含肉 p花生 +家禽 \*豬肉 辣 V全素 WG = 全穀 S蝦 幸運餐盤日

## 午餐

		<b>1</b> <sup>卡路里</sup> ~奶酪或+臘腸夾心全穀披薩 <b>320-330</b> 或 +香辣雞肉餅全穀三明治 <b>341</b> 小胡蘿蔔 30 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120		
<b>4</b> <sup>大卡</sup> ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 <b>336</b> 或 +雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 <b>407</b> 小胡蘿蔔 30 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>5</b> <sup>卡路里</sup> ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 <b>330-350</b> 或 +熱狗(全穀麵包)配玉米 <b>235</b> 西蘭花 15 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>6</b> <sup>卡路里</sup> +燒烤味雞腿配迷迭香土豆和全穀麵包卷 <b>290</b> 或 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 <b>394</b> 烤薯條 110 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>7</b> <sup>卡路里</sup> +全穀雞塊配全穀藍莓麵包 <b>412</b> 或 +雞肉火腿和奶酪全穀牛角麵包 <b>410</b> 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>8</b> <sup>卡路里</sup> ~奶酪或+臘腸夾心全穀披薩 <b>320-330</b> 或 ~土豆香脆魚排全穀三明治配烤薯條 <b>470</b> 黃瓜片 14 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120

# 2017年12月 小學菜單

週一	週二	週三	週四	週五
<b>11</b> 卡路里 奶酪通心粉配全穀雞塊+和全穀麵包卷 399 或 +雞蛋和火雞香腸+碗配調味馬鈴薯和全穀迷你烤餅 359 櫻桃番茄 16 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>12</b> 卡路里 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 或 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 小胡蘿蔔 30 什錦時蔬 8 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>13</b> 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 或 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 烤薯條 110 黃瓜片 14 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>14</b> 卡路里 墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 或 ~藍莓配低脂香草味酸奶和全穀格蘭諾拉燕麥捲 440 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>15</b> 卡路里 ~奶酪或+臘腸夾心全穀披薩 320-330 或 +~香辣雞肉餅全穀三明治 341 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
<b>18</b> 卡路里 +全穀雞塊配薯條卷和全穀麵包卷 321 或 +熱狗(全穀麵包)配玉米粒 378 薯條卷 140 芹菜條 3 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>19</b> 卡路里 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 或 +迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344 櫻桃番茄 16 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>20</b> 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 或 ~全穀肉丸義大利麵和全穀麵包卷 355 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>21</b> 幸運餐盤日 卡路里 嘉年華奶酪全穀餡餅配紅醬汁 343 或 +烤雞凱撒沙拉配全穀麵包粒和全穀皮塔脆片 282 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	<b>22</b> 卡路里 ~奶酪或+臘腸夾心全穀披薩 320-330 或 ~菲力牛肉奶酪三明治配調味土豆和全穀熱狗麵包 567 小胡蘿蔔 30 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120
<b>25</b> 寒假 學校不上課	<b>26</b> 寒假 學校不上課	<b>27</b> 寒假 學校不上課	<b>28</b> 寒假 學校不上課	<b>29</b> 寒假 學校不上課

## 提供給家長的資訊

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、和更多。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。

被退回的支票將被迫回支票面值,而且馬利蘭州允許通過電子轉帳或匯票向同一個帳戶收取\$25的退票費。如果您使用支票付款,則視為您同意接受這些條款。

## 點購食品

您知道嗎?很多學校除了提供健康菜品以外,還提供可以點購的食品。我們銷售的所有零點和飲料都符合MCPS健康規章([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf))。如果您希望了解孩子所在學校的校餐資訊、或限制學生可以購買的食品種類,請與孩子學校的餐廳經理聯繫。



11.17 • DENS  
這是一家提供均等機會的機構。