

2018年5月 小學菜單

正餐價格		早餐		每日可供選擇的其它菜品	營養資訊					
早餐	每天	週一	全穀迷你貝果 [^] 240	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。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: www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx 。 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。					
正常價	\$1.30	週二	全穀煎餅 [^] 220							
減價	\$.00	週三	全穀迷你貝果配奶油乳酪或果凍 [^] 130-236							
午餐	每天	週四	全穀早餐三明治 120-285							
正常價	\$2.55	週五	全穀肉桂捲 [^] 240							
減價	\$.40		什錦水果/果汁 55-90 脫脂或1%牛奶 80-120							
			每天供應							
週一		週二	週三	週四	週五					
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										
如果學校的時間表有變時,請訪問網站,查看菜單的變化。	1	卡路里 ~奶酪漢堡(全穀麵包)配調味馬鈴薯 450 或 +椰汁咖哩雞配調味馬鈴薯和全穀麵包卷 353 烤薯條 110 烤鷹嘴豆 160 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	2	卡路里 全穀法式吐司棒配*香腸 346 或 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 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	3	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	4	大卡 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 或 +香辣雞肉餅全穀三明治 341 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		
	7	卡路里 ~全穀脆皮奶酪配純番茄醬汁 336 或 +全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 407 小胡蘿蔔 30 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	8	卡路里 +迷你墨西哥雞肉卷餅配玉米毛豆和迷你全穀烤餅 344 或 +熱狗(全穀麵包)配玉米和四季豆 345 烤鷹嘴豆 160 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	9	卡路里 +燒烤味雞腿配迷迭香土豆和全穀麵包卷 290 或 ~烤奶酪全穀三明治配烤薯條 394 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	10	卡路里 +全穀雞塊配全穀藍莓麵包 412 或 +雞肉火腿和奶酪全穀牛角麵包 410 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	11	卡路里 ~奶酪或+臘腸夾心全穀披薩 320-330 或 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 西蘭花 15 什錦時蔬 20-25 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120

2018年5月 小學菜單

週一	週二	週三	週四	週五
14 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	15 卡路里 ~全穀煎餅配酸奶和奶酪條 370 或 ~土豆香脆魚排全穀三明治配烤薯條 470 小胡蘿蔔 30 什錦時蔬 8 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	16 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 或 ~菲力牛肉奶酪三明治配調味土豆和全穀熱狗麵包 567 烤薯條 110 黃瓜片 14 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	17 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	18 卡路里 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 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
21 卡路里 +全穀雞肉粒配奶酪菠菜泥和全穀脆片 407 或 +熱狗(全穀麵包)配玉米和毛豆 388 芹菜條 3 個人份小杯花生醬 200 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	22 卡路里 ~特色漢堡(全穀麵包)配薯條卷 410 或 +迷你墨西哥雞肉卷餅配調味馬鈴薯和迷你全穀烤餅 344 薯條卷 140 櫻桃番茄 16 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	23 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	24 卡路里 嘉年華奶酪全穀餡餅配紅醬汁 343 或 +田園沙拉配雞肉塊和全穀皮塔脆片 409 蔬菜沙拉配田園沙拉醬 92 烤鷹嘴豆 160 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	25 卡路里 ~奶酪或+臘腸夾心全穀披薩 320-330 或 +烤火雞和醬汁配土豆泥和全穀麵包卷 363 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
28 學校不上課	29 幸運餐盤日 卡路里 ~奶酪漢堡(全穀麵包)配薯條卷 420 或 +椰汁咖哩雞配調味馬鈴薯和全穀麵包捲 353 烤薯條 110 什錦時蔬 20-25 新鮮水果冰沙 70-80 什錦水果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120	30 卡路里 全穀法式吐司棒配*香腸 346 或 ~全穀烤奶酪餡餅配純番茄醬汁 314 烤鷹嘴豆 160 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	31 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	請訪問蒙郡食物理事會的食品協助資源目錄 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance , 了解蒙郡境內現有的飢餓救援資源和食品救急機構。

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帳戶。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。

被退回的支票將被追回支票面值,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/jppra.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。



4.17 • DFNS
這是一家提供均等機會的機構。