

2017年10月 小學菜單

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|---|--|---|--|--|
| 16 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 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 17 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 什錦鮮果或果汁 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 18 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 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 19 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 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 20 卡路里 ~奶酪或+臘腸全穀披薩 310-330 或 +辛辣雞肉餅全穀三明治 341 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 |
| 23 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 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 24 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 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 25 幸運餐盤日 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 什錦鮮果或果汁 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 26 卡路里 墨西哥捲餅配玉米和毛豆配全穀脆片 346 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 | 27 卡路里 ~奶酪或+臘腸全穀披薩 310-330 或 ~菲力牛排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 |
| 30 卡路里 +雞肉餅全穀麵包配烤薯條 440 或 ~奶酪漢堡(全穀麵包)配調味馬鈴薯 450 烤薯條 110 櫻桃番茄 16 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 | 31 卡路里 ~個人份奶酪或+臘腸全穀披薩 330-350 或 ~日式燒烤肉丸配全穀蔬菜米飯和全穀麵包卷 435 烤鷹嘴豆 160 什錦時蔬 8 什錦鮮果 60-90 脫脂或1%牛奶 80-120 |  | | |

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。

被退回的支票將被退回支票面值,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)。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。

9.17 • DFNS
這是一家提供均等機會的機構。