



餐廳早餐 初中和高中



每日菜單

全穀早餐三明治
水果
100%純果汁
各式牛奶°

卡路里
185-330
29-129
55-60
80-120

早餐價格

正常價 \$1.30
減價 \$0.00

全穀早餐三明治可能包括:

雞肉火腿+和奶酪
雞肉火腿+
煎蛋^

煎蛋和奶酪^
香腸夾餅*
香腸夾餅*和奶酪

早餐三明治都用全穀蛋糕捲或全穀漢堡麵包製作。

^ 不含肉 + 家禽 *豬肉 WG 全穀
° 牛奶包括脫脂純牛奶、脫脂風味牛奶或1%純牛奶

每天還會供應其它樣式的菜品。請洽詢孩子學校的餐廳。

本菜單將於2017年9月5日起生效

<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx>

每天的其它菜品可能包括

	卡路里
碗裝全穀麥片配全穀吐司^	190-280
碗裝全穀麥片配4盎司酸奶^	160-190
袋裝全穀燕麥^	200
2片全穀吐司配人造奶油和果醬^	240-338
全穀法式吐司棒^(配楓糖汁)	166-(406)
小杯水果和酸奶凍配全穀格蘭諾拉燕麥棒^	239-260
全穀迷你煎餅^(配楓糖汁)	210-(450)
全穀貝果^配奶油乳酪或果醬	170-240
全穀肉桂捲^	240
全穀燕麥棒配4盎司酸奶^	240
全穀迷你貝果^配奶油乳酪	240
全穀煎餅^(配楓糖汁)	210-(450)

早餐菜單包括4-5種菜品。學生必須在4種菜品中選擇3種, 而且其中一種必須是水果或果汁。