

## 早餐

第1週: 供應10月7日、10月21日開始的那一週

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

第2週: 供應9月30日、10月14日、10月28日開始的那一週

CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
210/120	35/31	迷你煎餅配糖漿	240	41	香蕉麵包	371	53	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿+和奶酪	186	27	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
60	14	蘋果汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

## 午餐

週一		週二		週三		週四		週五					
9/30		10/01		10/02		10/03		10/04					
日式照燒味牛肉粒配素食米飯和麵包卷	373	56	雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片	206	23	雞塊配奶酪通心粉和麵包卷	513	36	披薩, 奶酪^或臘腸+~	320/330	31		
或	80	15	或	240	24	或	80	15	或				
4盎司酸奶奶酪條	140	16	芝士手撕麵包^配純番茄醬汁	303	32	牛肉脆餅配莎莎醬和酸奶油	362	24	三豆辣醬^配玉米和脆穀片	166	36		
法式吐司棒配肉桂香蘋果配糖漿	284	46		40	7		25	5		110	19		
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	本地的西蘭花小花	15	3	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12		
烤鷹嘴豆	180	27	薯條卷	99	15	(8) 黃瓜片	6	1	花椰菜小花	12	3		
10/07		10/08		10/09		10/10		10/11					
漢堡包配薯條卷	251	16	4盎司酸奶^配純番茄醬汁	305	51	脆皮奶酪配純番茄醬汁	485	54	牛肉脆餅配玉米和毛豆	184	23	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330
或			或			或		或		110	19	或	
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27	雞肉捲餅	300	36	韓式碗裝火雞米飯配燒烤醬汁和麵包卷	320	45	素漢堡包^配紅薯	228	30	香辣雞片和奶酪牛角麵包三明治	314
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27								3/3
10/14		10/15		10/16		10/17		10/18					
迷你雞塊配調味土豆和麵包卷	389	40	法式吐司棒配香腸*和糖漿	591	26	牛肉腸配羅切蘭豆	224	19	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31		
或	80	15	或	240	62	或		或					
芝士手撕麵包^配純番茄醬汁	303	32	日式照燒味牛肉粒配素食米飯和麵包卷	373	80	WG雞塊配四季豆和麵包卷	277	31	三豆辣醬^配玉米和脆穀片	166	36		
	40	7		80	15		80	15		110	19		
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	時鮮西蘭花	15	3	什錦甜椒條	11	3		
薯條卷	99	15	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	(8) 黃瓜片	6	1	杯裝鷹嘴豆泥	110	18		

不上學

專業發展日  
不上學

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
10/21			10/22			10/23			10/24			10/25		
漢堡包配薯條卷 或	251	16	雞肉餅WG三明治 或	342	36	奶酪千層麵^和純番茄 醬汁配小圓麵包 或	587	64	牛肉脆餅配玉米和毛豆 配脆穀片 或	184	23	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
燒烤味火雞肉三明治 配玉米	218	27	火雞香腸和芝士小蛋餅 配調味馬鈴薯 WG比利時華夫餅	379 240	31 34	雞肉捲餅	80 300	15 36	素漢堡包^配紅薯	110 228	19 30	火雞火腿和奶酪牛角麵 包三明治	349	32
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	14/55	3/3
薯條卷	99	15	烤鷹嘴豆	180	27									

10/28			10/29			10/30			10/31			11/01		
日式照燒味牛肉粒配素 食米飯和麵包卷 或	373 80	56 15	雞肉脆片配玉米 & 玉米脆片 或	206 240	23 24	雞塊^配奶酪菠菜和麵 包捲 或	378 80	33 15	雞塊WG配藍莓麵包 或	411	38	披薩, 奶酪或臘腸+~ 或	320/330	31
4盎司酸奶 奶酪條	140	16	芝士手撕麵包^配純番 茄醬汁	303 40	32 7	牛肉脆餅配莎莎醬和 酸奶油	362 25	24 5	三豆辣醬^配玉米 和脆穀片	166	36	火雞火腿和奶酪牛角麵 包三明治	332	32
法式吐司棒配肉桂味蘋 果配糖漿	284	46					57	1		110	19			
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	菠菜、蘿蔓生菜和蔓越 莓乾沙拉 配醬汁	64	12	菠菜、生菜和蔓越莓乾 沙拉配醬汁	64	12	各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	14/55	3/3
烤鷹嘴豆	180	27	薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	(8) 黃瓜片	6	1			

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 12-20  
自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.55

符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。  
符合減價校餐資格的學生不需要支付餐費。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb= 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +家禽 V素食 ^無肉 WG=全穀物

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

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

**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。家長還可以看  
看帳戶餘額、登記使用重複付款服務、和其他更多功能。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。

**每日可供選擇的其它菜品/營養資訊**

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、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果酸奶和燕麥凍糕。請諮詢孩子學校的  
餐廳經理, 了解您可以選擇的菜品。

如果學校的時間表有變時, 請訪問網站, 查看菜單的變化。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/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

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。