

## 早餐

第1週: 供應12月2日、12月16日、12月30日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
比利時華夫餅配糖漿	200/120	35/31	貝果配奶油乳酪或果醬	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
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

第2週: 供應12月9日和12月23日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
迷你煎餅配糖漿	210/120	35/31	迷你草莓味貝果	240	41	香蕉麵包	371	53	火腿+奶酪早餐三明治	215	29	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
蘋果汁	60	14	橙汁	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
----	----	----	----	----

12/02	12/03	12/04	12/05	12/06
-------	-------	-------	-------	-------

漢堡包配薯條卷 或	251	16	日式照燒味牛肉粒配素食米飯和晚餐麵包 或	451	71	雞塊WG配四季豆和玉米和WG晚餐麵包 或	342	49	雞塊WG配藍莓麵包 或	411	38	披薩, 奶酪^或臘腸+~	320/330	31
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27	4盎司酸奶^配迷你煎餅配糖漿	350	51	雞肉餅WG三明治	342	36	雞肉捲餅	300	36	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	烤鷹嘴豆	120	31	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	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3									

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13
-------	-------	-------	-------	-------

迷你雞塊配調味土豆和晚餐麵包 或	467	55	迷你牛肉腸配羅切蘭豆 或	416	45	法式吐司棒配香腸^和糖漿 或	591	26	雞塊WG配奶酪通心粉和晚餐麵包 或	522	53	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
三豆辣醬^配玉米和脆穀片	292	57	素漢堡配紅薯和漢堡包	357	56	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	香辣雞片和奶酪牛角麵包三明治	314	31
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3	烤鷹嘴豆	180	27	菠菜、蘿蔓生菜和蔓越莓乾沙拉	64	12	菠菜、蘿蔓生菜和蔓越莓乾沙拉	64	12	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
薯條卷	99	15	西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	什錦甜椒條	11	3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3			

12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
-------	-------	-------	-------	-------

漢堡包配薯條卷 或	251	16	脆皮奶酪^配杯裝純番茄醬汁 或	483	54	辣味雞柳配調味土豆和晚餐麵包 或	435	56	牛肉脆餅配玉米和毛豆	172	23	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27			4盎司酸奶^配迷你煎餅配糖漿	350	51	WG雞塊^配四季豆和晚餐麵包	320	44	火雞火腿和奶酪牛角麵包三明治	349	32	
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	杯裝鷹嘴豆泥	110	18	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
薯條卷	99	15	杯裝鷹嘴豆泥	110	18				西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3			

午餐				
週一	週二	週三	週四	週五
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27

# 不上學 寒假

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帳戶。家長還可以查看帳戶餘額、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。請洽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卡路里的全穀食品。

