

週一
04/01/2024

週二
04/02/2024

週三
04/03/2024

週四
04/04/2024

週五
04/05/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

假日	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

素基和類素基主菜

韓式燒烤味雞肉配米飯 ^V	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 ^V	438	46	素漢堡包 ^V	280	36
-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

農場自產

墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

球迷最愛

漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
法式吐司棒配香腸和糖漿	433	41	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。什錦水果: 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

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

初中菜單

2024年4月

週一
04/08/2024

週二
04/09/2024

週三
04/10/2024

週四
04/11/2024

週五
04/12/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

橙香雞配蔬菜米飯	430	73	尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁	467	56	假日	奶酪番茄汁千層麵配麵包卷	593	65	牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄	499	48
----------	-----	----	----------------	-----	----	----	--------------	-----	----	-----------------	-----	----

素基和類素基主菜

素漢堡包V	280	36	辣子雞薄餅V配莎莎醬、生菜和番茄	428	56		碗裝雞肉塊V和麵包卷	568	83	富含蛋白質的義大利麵V	445	55
-------	-----	----	------------------	-----	----	--	------------	-----	----	-------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	鷹嘴豆主菜沙拉V	381	65		墨西哥塔可沙拉	481	60	香辣雞肉主菜沙拉	521	55
烤薯條	110	17	調味馬鈴薯	140	25		烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20		番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5		時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28		漢堡或奶酪漢堡	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配雞塊	519	59		辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治V	600	64		花生醬和果醬三明治V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------	-----	----	--	------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。什錦水果: 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

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 V純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一
04/15/2024

週二
04/16/2024

週三
04/17/2024

週四
04/18/2024

週五
04/19/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
--------------	-----	----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉和華夫 ^V 烤餅三明治	280	36	韓式燒烤味雞肉配米飯 ^V	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 ^V	438	46	素漢堡包 ^V	280	36
--------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
烤薯條	110	17	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配香腸和糖漿	532	66	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。什錦水果: 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

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

週一
04/22/2024

週二
04/23/2024

週三
04/24/2024

週四
04/25/2024

週五
04/26/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

不上學

尖管通心粉配肉丸~和番茄醬汁

467 56

燒烤味雞腿配土豆泥和麵包卷

448 55

奶酪番茄汁千層麵配麵包卷

593 65

牛肉脆片配莎莎醬, 生菜和番茄

499 48

素基和類素基主菜

辣子雞玉米薄餅^V配莎莎醬、生菜和番茄

428 56

蔬菜能量碗^V

615 95

碗裝雞肉塊^V和麵包卷

568 83

富含蛋白質的義大利麵^V

445 55

農場自產

鷹嘴豆主菜沙拉^V

381 65

雞肉主菜沙拉

488 43

墨西哥塔可沙拉

481 60

香辣雞肉主菜沙拉

521 55

調味馬鈴薯

140 25

甜辣味馬鈴薯

131 31

烤薯條

110 17

烤玉米

107 19

西蘭花奶酪湯

206 20

雞肉蔬菜穀物湯

149 22

番茄湯

155 23

墨西哥辣豆湯

182 26

大蒜香草西蘭花

70 5

時鮮配菜沙拉

20 4

時鮮小胡蘿蔔

35 8

生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉

205 28

球迷最愛

漢堡包或奶酪漢堡包

323 28

脆皮奶酪配番茄醬汁

467 51

漢堡包或奶酪漢堡包

323 28

披薩, 奶酪或臘腸

320 36

法式吐司棒配雞塊

519 59

雞肉捲餅

299 35

辣味雞柳配麵包卷

297 31

雞肉三明治

342 36

外帶即食

花生醬和果醬三明治^V

600 64

貝果和酸奶

381 64

花生醬和果醬三明治^V

600 64

水果酸奶凍

438 94

每餐都供應各式水果和牛奶。什錦水果: 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

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

初中菜單

2024年4月/5月

週一
04/29/2024

週二
04/30/2024

週三
05/01/2024

週四
05/02/2024

週五
05/03/2024

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

主廚主菜

奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	419	40	超凡無餡馬鈴薯	649	71	韓式燒烤味雞腿配米飯	387	48	雞肉和華夫烤餅三明治	522	74	肉丸三明治	379	39
--------------	-----	----	---------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	-------	-----	----

素基和類素基主菜

雞肉和華夫 ^V 烤餅三明治	567	89	韓式燒烤味雞肉配米飯 ^V	391	55	奶酪脆片配莎莎醬、生菜和番茄	663	48	奶酪通心粉配雞塊 ^V	438	46	素漢堡包 ^V	280	36
--------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	----------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-------------------	-----	----

農場自產

香辣雞肉主菜沙拉	521	55	墨西哥塔可沙拉	481	60	雞肉主菜沙拉	488	43	香辣雞肉主菜沙拉	521	55	雞肉主菜沙拉 ^V	448	63
烤薯條	110	17	調味馬鈴薯	140	25	甜辣味馬鈴薯	131	31	烤薯條	110	17	烤玉米	107	19
生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28	大蒜香草西蘭花	70	5	時鮮配菜沙拉	20	4	時鮮小胡蘿蔔	35	8	生鮮菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉	205	28
墨西哥辣豆湯	182	26	西蘭花奶酪湯	206	20	雞肉蔬菜穀物湯	149	22	番茄湯	155	23	墨西哥辣豆湯	182	26

球迷最愛

披薩, 奶酪或臘腸	320	36	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	脆皮奶酪配番茄醬汁	467	51	漢堡包或奶酪漢堡包	323	28	披薩, 奶酪或臘腸	320	36
雞肉三明治	342	36	法式吐司棒配香腸和糖漿	532	66	雞肉捲餅	299	35	辣味雞柳配麵包卷	297	31	雞肉三明治	342	36

外帶即食

水果酸奶凍	438	94	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	貝果和酸奶	381	64	花生醬和果醬三明治 ^V	600	64	水果酸奶凍	438	94
-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----	------------------------	-----	----	-------	-----	----

每餐都供應各式水果和牛奶。什錦水果: 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

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。



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

早餐菜單

週一

週二

週三

週四

週五

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

CAL | CARB

早餐小吃

比利時華夫餅配糖漿	480	96	香腸早餐三明治	210	27	馬里蘭生產的牛角麵包夾雞蛋和奶酪	275	30	火雞火腿和奶酪早餐三明治	270	30	迷你煎餅配糖漿	450	97
-----------	-----	----	---------	-----	----	------------------	-----	----	--------------	-----	----	---------	-----	----

每天供應的其它菜品

貝果配奶油乳酪	201	26	藍莓味Chex麥片	240	46	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38	法式吐司棒配糖漿	512	97	酸奶和Grahams餅乾	232	38
迷你草莓味貝果	240	41	蜂蜜Cheerios麥片	210	44	水果酸奶凍配格蘭諾拉麥片	260	58	雞肉餅三明治	250	31	比利時華夫餅配糖漿	480	96

馬里蘭州好成績餐早餐

雞肉餅三明治	250	31	迷你楓糖鬆餅配糖漿	450	97	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿和奶酪	186	27	比利時華夫餅配糖漿	480	96	馬里蘭州自產的肉桂味麵包卷 ^v	232	38
蜂蜜Cheerios麥片	210	44	酸奶和Grahams餅乾	232	38	迷你草莓味貝果	240	41	酸奶配Grahams餅乾	232	38	藍莓味Chex麥片	240	46

每餐都供應各式水果和牛奶。什錦水果: 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

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^v純素食

自費餐價格: 早餐 \$1.30 午餐 \$2.80
符合免費或減價校餐資格的學生可免交所有餐費。

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

