

暑期餐廳菜單

2026

早餐

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
迷你煎餅	210	35	牛肉奶酪香辣早餐卷餅	334	32	4盎司酸奶	80	15	WG肉桂捲	242	38	火雞香腸和雞蛋奶酪口袋	200	25
配糖漿	120	31	桃肉杯	82	19	格蘭諾拉麥片	220	47	奶酪塊	90	1	三明治		
酸奶(4盎司)	80	15				橙汁	34	9	桃肉杯	82	19	蘋果汁	60	8
蘋果汁	60	14												

代餐: 藍莓味Chex麥片, 4.5盎司杯裝蘋果泥, 半杯果汁和牛奶

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
日期	CAL	CARB	日期	CAL	CARB	日期	CAL	CARB	日期	CAL	CARB	日期	CAL	CARB
06/29			06/30			07/01			07/02			07/03		
脆皮奶酪	426	42	烤雞腿	280	6	迷你雞肉玉米粉熱狗	263	22	奶酪WG披薩	320	36	假日 學校和辦公室不開放		
番茄沙司醬杯	40	7	配WG麵包卷	78	15	炫彩蔬菜冰沙	60	15	配菜沙拉	21	4			
小胡蘿蔔	30	7	薯條卷	50	7	新鮮水果	20-127	7-33	配田園沙拉醬	142	1			
蘋果醬杯	142	1	新鮮水果	20-127	7-33				新鮮水果	20-127	7-33			
07/06			07/07			07/08			07/09			07/10		
WG麵包夾雞肉餅	342	36	芝士手撕麵包	303	36	迷你雞肉玉米粉熱狗	263	22	奶酪WG披薩	320	36	牛肉奶酪脆皮卷餅	362	24
小胡蘿蔔	30	7	番茄沙司醬杯	40	7	西芹棒和櫻桃番茄	11	2	炫彩蔬菜冰沙	60	15	小杯莎莎醬	25	5
配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	黃瓜片	6	1
蘋果醬杯	60	15	薯條卷	50	7	新鮮水果	20-127	7-33				新鮮水果	20-127	7-33
07/13			07/14			07/15			07/16			07/17		
脆皮奶酪	426	42	烤雞腿配WG麵包卷	280	6	迷你雞肉玉米粉熱狗	263	22	奶酪WG披薩	320	36	WG麵包漢堡/奶酪漢堡	291-326	28-29
番茄沙司醬杯	40	7	薯條卷	78	15	炫彩蔬菜冰沙	60	15	配菜沙拉	21	4	西芹條和櫻桃番茄	11	2
小胡蘿蔔	30	7	新鮮水果	50	7	新鮮水果	20-127	7-33	配田園沙拉醬	142	1	配田園沙拉醬	142	1
配田園沙拉醬	142	1							新鮮水果	20-127	7-33	新鮮水果	20-127	7-33
蘋果醬杯	60	15												
07/20			07/21			07/22			07/23			07/24		
WG麵包夾雞肉餅	342	36	芝士手撕麵包	303	36	迷你雞肉玉米粉熱狗	263	22	奶酪WG披薩	320	36	牛肉奶酪脆皮卷餅	362	24
小胡蘿蔔	30	7	番茄沙司醬杯	40	7	西芹棒和櫻桃番茄	11	2	炫彩蔬菜冰沙	60	15	小杯莎莎醬	25	5
配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	黃瓜片	6	1
蘋果醬杯	60	15	薯條卷	50	7	新鮮水果	20-127	7-33				新鮮水果	20-127	7-33
07/27			07/28			07/29			07/30			07/31		
脆皮奶酪	426	42	烤雞腿配WG麵包卷	280	6	迷你雞肉玉米粉熱狗	263	22	奶酪WG披薩	320	36	WG麵包漢堡/奶酪漢堡	291-326	28-29
番茄沙司醬杯	40	7	薯條卷	78	15	炫彩蔬菜冰沙	60	15	配菜沙拉	21	4	西芹條和櫻桃番茄	11	2
小胡蘿蔔	30	7	新鮮水果	50	7	新鮮水果	20-127	7-33	配田園沙拉醬	142	1	配田園沙拉醬	142	1
配田園沙拉醬	142	1							新鮮水果	20-127	7-33	新鮮水果	20-127	7-33
蘋果醬杯	60	15												
08/03			08/04			08/05			08/06			08/07		
WG麵包夾雞肉餅	342	36	芝士手撕麵包	303	36	迷你雞肉玉米粉熱狗	263	22	奶酪WG披薩	320	36	牛肉奶酪脆皮卷餅	362	24
小胡蘿蔔	30	7	番茄沙司醬杯	40	7	西芹棒和櫻桃番茄	11	2	炫彩蔬菜冰沙	60	15	小杯莎莎醬	25	5
配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	黃瓜片	6	1
蘋果醬杯	60	15	薯條卷	50	7	新鮮水果	20-127	7-33				新鮮水果	20-127	7-33

素食代餐(隨餐附半杯蔬菜, 半杯水果或果汁, 牛奶)

雞肉粒配Scoops脆穀片(323 cal/42 g carb) 花生醬果醬WG軟皮三明治(591 cal/64 g carb)
無肉, 不含麩質/小麥: (2)-杯裝鷹嘴豆泥(220 cal/36 g carbs) 或 (2)-奶酪塊(180 cal/2 g carbs) 配WG Tostito玉米脆片(110 cal/19 g carbs), 莎莎醬杯(25cal/5 g carbs)

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 素食 WG = 全穀 沒有豬肉製品

每餐都供應各式水果和牛奶。

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 13-20 無乳糖牛奶: 卡路里 90 碳水化合物 13

麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)
WG漢堡麵包: 140 / 27 晚餐麵包: 78/15 脆穀片: 110 / 19
藍莓味Chex麥片: 240 / 46 蜂蜜Cheerios麥片: 210 / 44