

# 暑期餐包菜單

# 2026

早餐														
CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB				
WG麥片 蘋果汁	210-240 60	44-46 14	WG比利時華夫餅 草莓杯	220-240 79	36-37 19	迷你肉桂味/草莓奶油芝士 貝果 橙汁	230-240 34	41-42 9	WG麥片 桃肉杯	210-240 82	44 19	WG肉桂捲 蘋果汁	242 60	38 14
代餐: 藍莓味Chex麥片, 4盎司果汁和牛奶														
午餐														
週一		週二		週三		週四		週五						
		06/23	CAL	CARB	06/24	CAL	CARB	06/25	CAL	CARB	06/26	CAL	CARB	
		雞肉餅WG三明治 西芹條 配田園沙拉醬 新鮮水果	342 3 142 20-127	36 1 1 7-33	火雞火腿和奶酪WG牛 角麵包三明治 蔬菜汁 新鮮水果	320 32 45 20-127	32 11 7-33	火雞沙拉捲 烤鷹嘴豆 新鮮水果	425 180 20-127	56 27 7-33	布法羅香辣雞片和奶 酪WG三明治 新鮮西蘭花 配田園沙拉醬 新鮮水果	254 15 142 20-127	30 2 1 7-33	
06/29		06/30		07/01		07/02		07/03						
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup> 小胡蘿蔔 配田園沙拉醬 乾果	591 30 142 120	64 7 1 30	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄配田 園沙拉醬 新鮮水果	150/220 11 142 20-127	30/47 2 1 7-33	西南風味烤火雞沙拉配 WG脆片 什錦甜椒條配田園沙 拉醬 新鮮水果	179 110 13 142 20-127	22 19 3 1 7-33	布法羅香辣雞片和奶 酪WG牛角麵包三 明治 黃瓜片和櫻桃番茄 配田園沙拉醬 新鮮水果	306 32 12 142 20-127	32 3 1 7-33	假日 學校和辦公室不開放		
07/06		07/07		07/08		07/09		07/10						
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup> 小胡蘿蔔 配田園沙拉醬 蜜橘	591 30 142 70	64 7 1 17	雞肉餅WG三明治 西芹條 配田園沙拉醬 新鮮水果	342 3 142 20-127	36 1 1 7-33	火雞火腿和奶酪WG牛 角麵包三明治 蔬菜汁 新鮮水果	320 32 45 20-127	32 11 7-33	火雞沙拉捲 烤鷹嘴豆 新鮮水果	425 180 20-127	56 27 7-33	布法羅香辣雞片和奶 酪WG三明治 新鮮西蘭花 配田園沙拉醬 新鮮水果	254 15 142 20-127	30 2 1 7-33
07/13		07/14		07/15		07/16		07/17						
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup> 小胡蘿蔔 配田園沙拉醬 乾果	591 30 142 120	64 7 1 30	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄 配田園沙拉醬 新鮮水果	150/220 11 142 20-127	30/47 2 1 7-33	西南風味烤火雞沙拉 配WG脆片 什錦甜椒條 配田園沙拉醬 新鮮水果	179 110 13 142 20-127	22 19 3 1 7-33	布法羅香辣雞片和奶 酪WG 牛角麵包三明治 黃瓜片和櫻桃番茄 配田園沙拉醬 新鮮水果	306 32 12 142 20-127	32 3 1 7-33	火雞火腿和奶酪三 明治 蔬菜汁 新鮮水果	268 45 20-127	29 11 7-33
07/20		07/21		07/22		07/23		07/24						
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup> 小胡蘿蔔 配田園沙拉醬 蜜橘	591 30 142 70	64 7 1 17	雞肉餅WG三明治 西芹條 配田園沙拉醬 新鮮水果	342 3 142 20-127	36 1 1 7-33	火雞火腿和奶酪WG牛 角麵包三明治 蔬菜汁 新鮮水果	320 32 45 20-127	32 11 7-33	火雞沙拉捲 烤鷹嘴豆 新鮮水果	425 180 20-127	56 27 7-33	布法羅香辣雞片和奶 酪WG三明治 新鮮西蘭花配 田園沙拉醬 新鮮水果	254 15 142 20-127	30 2 1 7-33
07/27		07/28		07/29		07/30		07/31						
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup> 小胡蘿蔔 配田園沙拉醬 乾果	591 30 142 120	64 7 1 30	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄 配田園沙拉醬 新鮮水果	150/220 11 142 20-127	30/47 2 1 7-33	西南風味烤火雞沙拉配 WG脆片 什錦甜椒條 配田園沙拉醬 新鮮水果	179 110 13 142 20-127	22 19 3 1 7-33	布法羅香辣雞片和奶 酪WG牛角麵包三 明治 黃瓜片和櫻桃番茄 配田園沙拉醬 新鮮水果	306 32 12 142 20-127	32 3 1 7-33	火雞火腿和奶酪三 明治 蔬菜汁 新鮮水果	268 45 20-127	29 11 7-33

週一			週二			週三			週四			週五																				
08/03			08/04		CAL	CARB	08/05		CAL	CARB	08/06		CAL	CARB	08/07		CAL	CARB														
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup>	591	64	雞肉餅WG三明治	342	36	火雞火腿和奶酪WG牛 角麵包三明治	320	32	火雞沙拉卷	425	56	布法羅香辣雞片和奶 酪WG三明治	254	30	小胡蘿蔔	30	7	西芹條	3	1	烤鷹嘴豆	180	27	新鮮西蘭花	15	2						
配田園沙拉醬	142	1	配田園沙拉醬	142	1	蔬菜汁	45	11	新鮮水果	20-127	7-33	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	蜜橘	70	17	新鮮水果	20-127	7-33			
08/10			08/11		CAL	CARB	08/12		CAL	CARB	08/13		CAL	CARB	08/14		CAL	CARB														
花生醬和果醬WG三 明治 <sup>v</sup>	591	64	酸奶和格蘭諾拉麥片	150/220	30/47	西南風味烤火雞沙拉配 WG脆片	179	22	布法羅香辣雞片和奶 酪WG牛角麵包三 明治	306	32	火雞火腿和奶酪三 明治	268	29	小胡蘿蔔	30	7	西芹棒和櫻桃番茄	11	2	什錦甜椒條	13	3	黃瓜片和櫻桃番茄	12	3	蔬菜汁	45	11			
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	配田園沙拉醬	142	1	新鮮水果	20-127	7-33	乾果	120	30	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
<p><b>菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 <sup>v</sup>素食 WG =全穀 沒有豬肉製品</b></p>																																
<p><b>替代餐包(餐包中有蔬菜、水果和牛奶)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>WG麵包夾火雞(無奶酪) 245 cal / 28 g carbs</li> <li>無肉、不含麩質/小麥: (2) 鷹嘴豆泥杯<sup>v</sup>和Scoops脆穀片和半杯莎莎醬: 355 cal / 60 g carbs</li> <li>無肉、不含麩質/小麥: (2) 奶酪塊和Scoops脆穀片和半杯莎莎醬: 314 cal / 26 g carbs</li> </ul>																																
<p><b>每餐都供應各式水果和牛奶。</b></p> <p><b>水果:</b> 卡路里 20-127 碳水化合物 7-33    <b>牛奶:</b> 卡路里 90-120 碳水化合物 13-20    <b>無乳糖牛奶:</b> 卡路里 90 碳水化合物 13</p>																																
<p><b>麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>WG漢堡麵包: 140 / 27</li> <li>WG牛角麵包: 190 / 29</li> <li>Scoops脆穀片: 110 / 19</li> <li>藍莓味Chex麥片: 240 / 46</li> <li>蜂蜜Cheerios麥片: 210 / 44</li> </ul>																																