

2020年10月 帶走即食的校餐

| 週一 9/28/20 | | 週二 9/29/20 | | 週三 9/30/20 + 10/1/20 所有校餐點在週四都不開放 | | 週五 10/2/20 週六和週日不發放校餐 | |
|---------------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| 卡路里 | | 卡路里 | | 早餐 | | 卡路里 | |
| 不上學 | 肉桂味谷片 ^{WG} 230 | 貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [~] 130/70 | 煎餅 ^{WG} 210-220 | 肉桂捲 ^{WG} 232 | 樹莓棒 ^{WG} 231 | 米花糖 ^{WG} 100 | |
| | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | |
| 午餐 | | | | | | | |
| 不上學 | 火雞火腿 ⁺ + 奶酪三 明治 ^{WGIW} 227-280 | 雞腿 ^{+WG} 配調味馬鈴薯 + 麵包卷 ^{WG} 330/70 | 雞肉塊 ^{vWG} 配四季豆 + 胡蘿蔔 + 麵包卷 ^{WG} 277/140 | 披薩 ^{WG} 310-349 西蘭花配田園沙拉醬 15/55 | 火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} 236-270 | 酸奶 [~] 配可可櫻桃棒 ^{WG} 180/120 | |
| | 小胡蘿蔔 35 水果冰沙 77 牛奶 90-120 | 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120 | 小紅莓乾 110 牛奶 90-120 | 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120 | 櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120 | 烤鷹嘴豆 160 小紅莓乾 110 牛奶 90-120 | |
| 10/5/20 | | 10/6/20 | | 10/7/20 + 10/8/20 所有校餐點在週四都不開放 | | 10/9/20 週六和週日不發放校餐 | |
| 肉桂捲 ^{WG} 232 | 米花糖 ^{WG} 100 | 貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [~] 130/70 | 煎餅 ^{WG} 210-220 | 肉桂味谷片 ^{WG} 230 | 樹莓棒 ^{WG} 231 | 牛肉腸 [~] + 乳酪貝果 ^{WG} 235 | |
| 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | 橙汁 60 牛奶 90-120 | |
| 披薩 ^{WG} 310-349 | 火雞火腿 ⁺ + 乳酪三明治 WG(獨立包) 227-280 | 漢堡 [~] 配麵包夾薯條卷 ^{WG} 278/160 | 火雞玉米捲餅 ⁺ 配玉米 和迷你無酵餅 ^{WG} 200/160 | 脆皮奶酪 ^{WG} 配西蘭花 440 | 煮雞蛋蛋白質包 [~] 295 | 烤奶酪三明治 ^{WGIW} 280 | |
| 小胡蘿蔔 35 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120 | 櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120 | 混合乾果 120 牛奶 90-120 | 草莓杯 90 牛奶 90-120 | 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120 | 小紅莓乾 110 牛奶 90-120 | 烤鷹嘴豆 160 各式水果 68 牛奶 90-120 | |

菜單可能會因產品供應而變化。

菜單圖例: ~牛肉 cal 卡路里 IW 獨立包裝 ^不含肉 p 花生 *豬肉 +禽肉 WG 全穀

其它菜品

每天提供的其它菜品(素食/純素): 花生醬杯^p 400 cal · WG 貝果 · 1/2 c 蔬菜汁 · 小紅莓乾 · 胡蘿蔔 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。

2020年10月 帶走即食的校餐

| 週一 10/12/20 | | 週二 10/13/20 | | 週三 10/14/20 + 10/15/20 所有校餐點在週四都不開放 | | 週五 10/16/20 週六和週日不發放校餐 | | | | | | | |
|----------------------|---------|---------------------------|--------|--|--|------------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------|
| 卡路里 | | 卡路里 | | 早餐 卡路里 | | 卡路里 | | | | | | | |
| 肉桂捲 ^{WG} | 232 | 米花糖 ^{WG} | 100 | 貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [^] | 雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WG} | 煎餅 ^{WG} | 210-220 | 肉桂味谷片 ^{WG} | 230 | 燕麥棒 ^{WG} | 140 | | |
| 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | 130/70 | 180 | 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | | |
| 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 橙汁 | 60 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | | |
| | | | | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | | | | | | |
| 午餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 披薩 ^{WG} | 310-349 | 泰式甜辣雞+配蔬菜米飯 ^{WG} | 301 | 墨西哥脆捲餅+配玉米和迷你無酵餅 ^{WG} | 雞腿 ^{+WG} 配調味馬鈴薯+麵包卷 ^{WG} | 330/70 | 火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} | 236-270 | 酸奶 [^] 配可可櫻桃棒 ^{WG} | 180/200 | 奶酪通心粉 ^{WG} | 428 | |
| 西芹配花生醬杯 ^p | 3/200 | 小胡蘿蔔 | 35 | 169/160 | 混合莓果杯 | 90 | 黃瓜片配田園沙拉醬 | 8/55 | 烤鷹嘴豆 | 160 | 義大利紅醬杯 | 40 | |
| 蘋果醬杯 | 50 | 新鮮水果 | 30-96 | 混合乾果 | 120 | 牛奶 | 90-120 | 新鮮水果 | 30-96 | 小紅莓乾 | 110 | 桃子 | 53 |
| 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | | | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 |
| 10/19/20 | | 10/20/20 | | 10/21/20 + 10/22/20 所有校餐點在週四都不開放 | | 10/23/20 週六和週日不發放校餐 | | | | | | | |
| 肉桂捲 ^{WG} | 232 | 米花糖 ^{WG} | 100 | 貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [^] | 煎餅 ^{WG} | 210-220 | 肉桂味谷片 ^{WG} | 230 | 樹莓棒 ^{WG} | 231 | 牛肉腸 [~] + 乳酪貝果 ^{WG} | 235 | |
| 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | 130/70 | 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | 橙汁 | 60 | |
| 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 橙汁 | 60 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 |
| | | | | 牛奶 | 90-120 | | | | | | | | |
| 披薩 ^{WG} | 310-349 | 橘香雞+配蔬菜米飯 ^{WG} | 290 | 法式吐司棒 ^{WG} 配香腸* | 344 | 麵包夾火雞熱狗 ^{+WG} 配蘭塞羅豆 | 302 | 烤奶酪三明治 ^{WGIW} | 280 | 煮雞蛋蛋白質包 [^] | 295 | 火雞火腿 ⁺ + 乳酪三 | 227-280 |
| 櫻桃番茄配田園沙拉醬 | 18/55 | 西蘭花配田園沙拉醬 | 15/55 | 蔬菜汁 | 40 | 草莓杯 | 90 | 蔬菜汁 | 40 | 小紅莓乾 | 110 | 明治 ^{WGIW} | 227-280 |
| 蘋果醬杯 | 50 | 新鮮水果 | 30-96 | 桃子 | 53 | 牛奶 | 90-120 | 新鮮水果 | 30-96 | 牛奶 | 90-120 | 小胡蘿蔔 | 35 |
| 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | | | 牛奶 | 90-120 | | | 各式水果 | 68 |
| | | | | | | | | | | | | 牛奶 | 90-120 |

菜單可能會因產品供應而變化。

菜單圖例: ~牛肉 cal 卡路里 IW 獨立包裝 ^不含肉 p 花生 *豬肉 +禽肉 WG 全穀

其它菜品

每天提供的其它菜品(素食/純素): 花生醬杯^p 400 cal · WG 貝果 · 1/2 c 蔬菜汁 · 小紅莓乾 · 胡蘿蔔 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。

2020年10月 帶走即食的校餐

| 週一 10/26/20 | | 週二 10/27/20 | | 週三 10/28/20 + 10/29/20 所有校餐點在週四都不開放 | | 週五 10/30/20 週六和週日不發放校餐 | |
|---------------------------------------|---|---|--|---|--------------------------------------|--|--|
| 卡路里 | | 卡路里 | | 卡路里 | | 卡路里 | |
| 早餐 | | | | | | | |
| 肉桂捲^{WG} 232 | 米花糖^{WG} 100 | 貝果^{WG}配奶油乳酪[^] 130/70 | 雞蛋 + 奶酪卷餅^{WG} 180 | 煎餅^{WG} 210-220 | 肉桂味谷片^{WG} 230 | 燕麥棒^{WG} 140 | |
| 橙汁 60 | 橙汁 60 | 橙汁 60 | 橙汁 60 | 橙汁 60 | 橙汁 60 | 橙汁 60 | |
| 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | |
| 午餐 | | | | | | | |
| 披薩^{WG} 310-349 | 辣味雞肉粒^{+WG} 配奶酪 菠菜泥 338 | 火雞⁺ + 乳酪三明治^{WGIW} 227-280 | 香脆土豆魚排三明治^{WG} 360 | 墨西哥脆捲餅^{WG} 配玉米 和迷你無酵餅^{WG} 169/160 | 奶酪通心粉^{WG} 428 | 火雞火腿⁺ + 奶酪三 明治^{WGIW} 227-280 | |
| 西芹配花生醬杯 ^p 3/200 | 小胡蘿蔔 35 | 烤鷹嘴豆 160 | 櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55 | 田園沙拉配田園沙拉醬 23/55 | 義大利紅醬杯 40 | 西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬 11/55 | |
| 蘋果醬杯 50 | 新鮮水果 30-96 | 混合乾果 120 | 混合莓果杯 90 | 新鮮水果 30-96 | 水果冰沙 77 | 桃子 53 | |
| 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | 牛奶 90-120 | |

菜單可能會因產品供應而變化。

菜單圖例: ~牛肉 cal 卡路里 IW 獨立包裝 ^不含肉 p 花生 *豬肉 +禽肉 WG 全穀

其它菜品

每天提供的其它菜品(素食/純素): 花生醬杯^p 400 cal · WG 貝果 · 1/2 c 蔬菜汁 · 小紅莓乾 · 胡蘿蔔 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。