

2020年12月帶走即食的校餐

週一 11/30/20		週二 12/1/20		週三 12/2/20 + 12/3/20 所有校餐點在週四都不開放		週五 12/4/20 週六和週日不發放校餐					
卡路里		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	樹莓棒^{WG}	231	肉桂味谷片^{WG}	230
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	雙份迷你芝士漢堡^{WG}	323	火雞玉米捲餅⁺配玉米 + 玉米麵包碗^{WG}	橘香雞⁺配蔬菜米飯^{WG}	辣味雞肉粒⁺配奶酪菠菜泥	338	蛋白質包[^]	384	火雞⁺ + 奶酪三明治^{WG}	236-270
小胡蘿蔔	35	桃子	53	200/210	290	338	90	草莓杯	90	杯裝鷹嘴豆泥	110
蘋果醬杯	50	水果冰沙	77	黃瓜片配田園沙拉醬	8/55	西芹配田園沙拉醬	11/55	牛奶	90-120	混合乾果	120
牛奶	90-120	牛奶	90-120	新鮮水果	30-96	新鮮水果	30-96			牛奶	90-120
				牛奶	90-120	牛奶	90-120				
晚餐											
花生醬+果醬三明治^{pWG}	631	火雞火腿⁺ + 乳酪三	227-280	酸奶[^] + 燕麥棒^{WG}	180/220	火雞⁺ + 奶酪三明治^{WG}	270				
蔬菜汁	40	莎莎醬杯	25	蔬菜汁	40	莎莎醬杯	25				
小紅莓乾	110	新鮮水果	30-96	藍莓杯	40	各式水果	68				
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120				
零食											
貝果^{WG}配奶油乳酪[^]	130/70	奶酪條 + 蝴蝶餅^{WG}	59/140	Grahams餅乾^{WG}	120	碗裝麥片粥^{WG}	100				
橙汁	60			牛奶	90-120	牛奶	90-120				

您需要食物嗎? 請致電311, 與食物呼叫中心聯繫! 告訴接線員您說哪一種語言。 您會收到用您選擇的語言回撥給您的電話。 您將可以了解食物和雜貨免費送貨上門的信息、SNAP(食物券)、以及在社區提供食物的不同地方組織。 不需要提供身份資料。

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^{pV} · 貝果^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或切達奶酪杯[^] · 奶酪條[^] · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。

2020年12月帶走即食的校餐

週一 12/7/20		週二 12/8/20		週三 12/9/20 + 12/10/20 所有校餐點在週四都不開放				週五 12/11/20 週六和週日不發放校餐					
卡路里		卡路里		卡路里		早餐 卡路里		卡路里		卡路里			
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	樹莓棒^{WG}	231	肉桂味谷片^{WG}	230
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													
肉食愛好者披薩^{~*WG}	349	雞腿^{+WG} 配調味馬鈴薯 + 麵包卷^{WG}	330/70	法式吐司棒^{WG} 配香腸[*]	344	香脆土豆魚排三明治^{WG}	360	火雞火腿⁺ + 乳酪三 明治^{WGIW}	227-280	奶酪意麵[^]	295	火雞⁺ + 奶酪三 明治^{WG}	270
小胡蘿蔔	35	各式水果	68	蔬菜汁	40	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	西芹配花生醬杯 ^p	3/200	義大利紅醬杯	45	水果冰沙	77
蘋果醬杯	50	牛奶	90-120	新鮮水果	30-96	草莓杯	90	新鮮水果	30-96	草莓杯	90	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
晚餐													
藍莓卷卷條^{WG}	380	火雞⁺ + 奶酪三 明治^{WGIW}	236-270	酸奶[^] + 燕麥棒^{WG}	180/220	雞肉餅⁺ 三明治^{WG}	342						
蔬菜汁	40	櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	蔬菜汁	40	西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬	3/55						
混合乾果	120	水果冰沙	77	混合莓果杯	90	小紅莓乾	110						
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120						
零食													
零食包^{WG}	200	奶酪餅乾^{WG}	100	Grahams餅乾^{WG}	120	碗裝麥片粥^{WG}	100						
		Capri Sun果汁	80	牛奶	90-120	牛奶	90-120						

您需要食物嗎? 請致電311, 與食物呼叫中心聯繫! 告訴接線員您說哪一種語言。 您會收到用您選擇的語言回撥給您的電話。 您將可以了解食物和雜貨免費送貨上門的信息、SNAP(食物券)、以及在社區提供食物的不同地方組織。 不需要提供身份資料。

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^{pv} · 貝果^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或切達奶酪杯[^] · 奶酪條[^] · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。

2020年12月帶走即食的校餐

週一 12/14/20		週二 12/15/20		週三 12/16/20 + 12/17/20 所有校餐點在週四都不開放				週五 12/18/20 週六和週日不發放校餐					
卡路里		卡路里		卡路里		早餐 卡路里		卡路里		卡路里			
肉桂捲^{WG}	232	米花糖^{WG}	100	貝果^{WG}配奶油乳酪^{WG}	130/70	雞蛋 + 奶酪卷餅^{WG}	180	煎餅^{WG}	210-220	樹莓棒^{WG}	231	肉桂味谷片^{WG}	230
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	雞肉粒^{WG}配玉米	318	麵包夾火雞熱狗^{WG} 配 蘭塞羅豆	302	泰式甜辣雞^{WG}配蔬菜米 飯^{WG}	301	蛋白質包^{WG}	384	火雞^{WG} + 奶酪三明治^{WGIW}	236-270	雙份迷你芝士漢堡^{WG}	323
小胡蘿蔔	35	桃子	53	新鮮水果	30-96	西蘭花配田園沙拉醬	5/55	新鮮水果	30-96	杯裝鷹嘴豆泥 ^{WG}	110	蔬菜汁	40
蘋果醬杯	50	牛奶	90-120	牛奶	90-120	小紅莓乾	110	牛奶	90-120	混合莓果杯	90	草莓杯	90
牛奶	90-120					牛奶	90-120			牛奶	90-120	牛奶	90-120
晚餐													
花生醬+果醬三明治^{pWG}	631	雙份迷你芝士漢堡^{WG}	323	酸奶^{WG} + 燕麥棒^{WG}	180/220	藍莓卷卷條^{WG}	380						
蔬菜汁	40	莎莎醬杯	25	蔬菜汁	40	黃瓜片配田園沙拉醬	8/55						
水果冰沙	77	各式水果	68	草莓杯	90	新鮮水果	30-96						
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120						
零食													
奶酪條 + 蝴蝶餅^{WGIW}	59/140	零食包^{WG}	200	Grahams餅乾^{WG}	120	碗裝麥片粥^{WG}	100						
				牛奶	90-120	牛奶	90-120						

您需要食物嗎? 請致電311, 與食物呼叫中心聯繫! 告訴接線員您說哪一種語言。 您會收到用您選擇的語言回撥給您的電話。 您將可以了解食物和雜貨免費送貨上門的信息、SNAP(食物券)、以及在社區提供食物的不同地方組織。 不需要提供身份資料。

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^{pV} · 貝果^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或切達奶酪杯^{WG} · 奶酪條^{WG} · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。

2020年12月帶走即食的校餐

週一 12/21/20		週二 12/22/20		週三 12/23/20 + 12/24/20 所有校餐點在週四都不開放		週五 12/25/20 週六和週日不發放校餐	
卡路里		卡路里		卡路里		卡路里	
早餐				早餐			
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	
橙汁 60	橙汁 60	橙汁 60	不上學	不上學	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	
午餐							
肉食愛好者披薩^{~*WG} 349	雞腿^{+WG}配調味馬鈴薯[^] + 麵包卷^{WG} 330/70	火雞⁺ + 餡料^{WG} + 土豆泥⁺ + 玉米配肉醬汁 490			脆皮奶酪^{^WG}配西蘭花 440	火雞火腿⁺ + 奶酪三明治^{WGIW} 227-280	
小胡蘿蔔 35	蔬菜汁 40	水果冰沙 77	不上學	不上學	混合莓果杯 90	蔬菜汁 40	
蘋果醬杯 50	各式水果 68	牛奶 90-120			牛奶 90-120	草莓杯 90	
牛奶 90-120	牛奶 90-120					牛奶 90-120	
晚餐							
牛肉腸[~] + 乳酪貝果^{WG} 235	雞肉餅⁺ 三明治^{WG} 342	烤奶酪三明治^{WGIW} 280					
蔬菜汁 40	西芹配花生醬杯 ^p 3/200	義大利紅醬杯 45	不上學				
混合乾果 120	蘋果醬杯 50	水果冰沙 77					
牛奶 90-120	牛奶 90-120	牛奶 90-120					
零食							
零食包^{WG} 200	Grahams餅乾^{WG} 120	碗裝麥片粥^{WG} 100					
	牛奶 90-120	牛奶 90-120	不上學				

您需要食物嗎? 請致電311, 與食物呼叫中心聯繫! 告訴接線員您說哪一種語言。 您會收到用您選擇的語言回撥給您的電話。 您將可以了解食物和雜貨免費送貨上門的信息、SNAP(食物券)、以及在社區提供食物的不同地方組織。 不需要提供身份資料。

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^{pV} · 貝果^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或切達奶酪杯[^] · 奶酪條[^] · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

這是一家提供均等機會的機構。