

2021年5月份小學校餐

週一 5/3/21		週二 5/4/21 + 5/5/21 所有校餐點在週三都不開放		週四 5/6/21		週五 5/7/21 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	樹莓棒 ^{WG}	231	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 ^{WG}	多種穀物Cheerios ^{WG} 100	肉桂捲 ^{WG}	232	雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WGIW}	180	煎餅 ^{WG}	210-220		
橙汁	60	蘋果汁	60		130/70	蘋果汁	60	蘋果汁	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								
午餐													
火雞火腿 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW}	280	酸奶 [~] + 燕麥棒 ^{WG}	180/220	脆皮奶酪 [~] WG配西蘭花	440	雞肉餅 ⁺ 三明治 ^{WG}	342	雞肉火腿 ⁺ + 奶酪牛	340	雞腿 ⁺ WG 配烤薯條	330	玉米捲餅 [~] 配玉米 ⁺ WG	169
小胡蘿蔔	35	蔬菜汁	40	義大利紅醬杯	45	披薩 [~] WGIW	359	小胡蘿蔔	35	小紅莓乾	110	Scoops穀片 ^{WG}	110
水果冰沙	77	藍莓杯	40	蘋果片	30	櫻桃番茄配田園沙拉醬	9/55	新鮮水果	30-96	曲奇餅乾 ^{WG}	194	莎莎醬杯	25
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	各式水果	68	牛奶	90-120	牛奶	90-120	桃子	53
						牛奶	90-120					牛奶	90-120
晚餐													
花生醬+果醬三明治 ^{pWG}	631	藍莓卷卷條 ^{WG}	380	火雞火腿 ⁺ + 火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW}	222	杯裝鷹嘴豆泥 [~] 配奶酪餅乾 ^{WG}	320						
或		或											
烤奶酪三明治 ^{WGIW}	280	奶酪條 + 蝴蝶餅 ^{WGIW}	118/140	烤鷹嘴豆	160	小胡蘿蔔	35						
奶酪牛角麵包三明治 ^{WG}	330			小紅莓乾	127	桃子	53						
蔬菜汁	40	小胡蘿蔔	35	牛奶	90-120	牛奶	90-120						
小紅莓乾	110	新鮮水果	30-96										
牛奶	90-120	牛奶	90-120										
零食													
零食包 ^{WG}	200	奶酪餅乾 ^{WG}	100	碗裝麥片粥 ^{WG}	100	Grahams餅乾 ^{WG}	120						
		Capri Sun果汁	80	牛奶	90-120	牛奶	90-120						

每天24小時的在線申請食品援助資源現已開通。正在尋找食品援助資源信息的郡民現在只要填寫一份簡單的在線表格就可以申請幫助。表格提供七種語言版本(阿姆哈拉語、中文、英語、法語、韓語、西班牙語和越南語), 將由一位受過培訓的資源專員審查, 郡民將在一個工作日內收到回覆電話。專員將確定郡民個人的食品需要並幫助他們找到所在社區提供的食品援助。在申請幫助時不需要提供個人身份資料。您將可以了解發放免費食品的地點、食物和雜貨免費送貨上門、SNAP(食物券)、提供食物的地方組織、以及蒙郡其他資源等方面的信息。郡民還可以撥打311信息專線, 並要求轉接食物呼叫中心, 尋求食品幫助。

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 · 牛奶或奶酪條[~] · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

2021年5月份小學校餐

週一 5/10/21		週二 5/11/21 + 5/12/21 所有校餐點在週三都不開放		週四 5/13/21		週五 5/14/21 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		早餐		早餐	
肉桂捲^{WG} 232 橙汁 60 牛奶 90-120	樹莓棒^{WG} 231 蘋果汁 60 牛奶 90-120	貝果^{WG}配奶油乳酪[~] 130/70 橙汁 60 牛奶 90-120	不上學	多種穀物 Cheerios^{WG} 100 蘋果汁 60 牛奶 90-120	牛肉腸[~] + 迷你乳酪 貝果^{WG} 235 橙汁 60 牛奶 90-120	煎餅^{WG} 210-220 橙汁 60 牛奶 90-120	
午餐							
火雞火腿⁺ + 奶酪三 明治^{WGIW} 350 小胡蘿蔔 35 水果冰沙 77 牛奶 90-120	酸奶[~] + 燕麥棒^{WG} 180/220 蔬菜汁 40 藍莓杯 40 牛奶 90-120	DIY披薩沾醬包 499 或 雞肉粒⁺配玉米 318 蘋果片 30 牛奶 90-120	不上學	雞肉餅⁺ 三明治^{WG} 342 或 披薩[~]WGIW 359 小胡蘿蔔 35 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	麵包夾漢堡[~]WG 配烤薯 條 429 桃子 53 牛奶 90-120	橘香雞⁺WG 配蔬菜米飯 WG 290 蔬菜汁 40 小紅莓乾 127 牛奶 90-120	
晚餐							
花生醬+果醬三明治^{WG} 631 或 烤奶酪三明治^{WGIW} 280 奶酪牛角麵包三明治^{WG} 330 蔬菜汁 40 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	火雞火腿⁺ + 火雞⁺ + 奶酪三 明治^{WGIW} 222 烤鷹嘴豆 160 各式水果 68 牛奶 90-120	酸奶[~] + 燕麥棒^{WG} 180/220 蔬菜汁 40 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	不上學				
零食							
零食包^{WG} 200	Grahams餅乾^{WG} 120 Capri Sun果汁 80	碗裝麥片粥^{WG} 100 牛奶 90-120	不上學				

每天24小時的在線申請食品援助資源現已開通。正在尋找食品援助資源信息的郡民現在只要填寫一份簡單的在線表格就可以申請幫助。表格提供七種語言版本(阿姆哈拉語、中文、英語、法語、韓語、西班牙語和越南語),將由一位受過培訓的資源專員審查,郡民將在一個工作日內收到回覆電話。專員將確定郡民個人的食品需要並幫助他們找到所在社區提供的食品援助。在申請幫助時不需要提供個人身份資料。您將可以了解發放免費食品的地點、食物和雜貨免費送貨上門、SNAP(食物券)、提供食物的地方組織、以及蒙郡其他資源等方面的信息。郡民還可以撥打311信息專線,並要求轉接食物呼叫中心,尋求食品幫助。

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^{WV} · 貝果^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或奶酪條[^] · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

2021年5月份小學校餐

週一 5/17/21		週二 5/18/21 + 5/19/21 所有校餐點在週三都不開放				週四 5/20/21		週五 5/21/21 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	樹莓棒 ^{WG}	231	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [~]	130/70	多種穀物Cheerios ^{WG}	100	肉桂捲 ^{WG}	232	煎餅 ^{WG}	210-220	雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WGIW}	180
橙汁	60	蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	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													
火雞火腿 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW}	236-270	酸奶 [~] + 燕麥棒 ^{WG}	180/220	脆皮奶酪 ^{WG} 配西蘭花	440	雞肉餅 ⁺ 三明治 ^{WG}	342	雞肉火腿 ⁺ + 奶酪牛角麵包 ^{WG}	340	雞腿 ^{+WG} 配烤薯條	330	玉米捲餅 [~] 配玉米 ^{+WG}	169
烤鷹嘴豆	160	蔬菜汁	40	義大利紅醬杯	45	披薩 ^{WGIW}	359	小胡蘿蔔	35	曲奇餅乾 ^{WG}	194	Scoops穀片 ^{WG}	110
水果冰沙	77	藍莓杯	40	蘋果片	30	櫻桃番茄配田園沙拉醬	9/55	新鮮水果	30-96	小紅莓乾	110	莎莎醬杯	25
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	各式水果	68	牛奶	90-120	牛奶	90-120	桃子	53
						牛奶	90-120					牛奶	90-120
晚餐													
花生醬+果醬三明治 ^{pWG}	631	杯裝鷹嘴豆泥 [~] 配奶酪餅乾 ^{WG}	320	火雞火腿 ⁺ + 乳酪三明治 ^{WGIW}	227-280	烤奶酪三明治 ^{WGIW}	280						
或						義大利紅醬杯	4						
烤奶酪三明治 ^{WGIW}	280	小胡蘿蔔	35	桃子	53	桃子	53						
奶酪牛角麵包三明治 ^{WG}	330	各式水果	68	新鮮水果	30-96	牛奶	90-120						
蔬菜汁	40	牛奶	90-120	牛奶	90-120								
什錦乾果	120												
牛奶	90-120												
零食													
零食包 ^{WG}	200	碗裝麥片粥 ^{WG}	100	奶酪餅乾 ^{WG}	100	Grahams餅乾 ^{WG}	120						
		牛奶	90-120	Capri Sun果汁	80	牛奶	90-120						

每天24小時的在線申請食品援助資源現已開通。正在尋找食品援助資源信息的郡民現在只要填寫一份簡單的在線表格就可以申請幫助。表格提供七種語言版本(阿姆哈拉語、中文、英語、法語、韓語、西班牙語和越南語), 將由一位受過培訓的資源專員審查, 郡民將在一個工作日內收到回覆電話。專員將確定郡民個人的食品需要並幫助他們找到所在社區提供的食品援助。在申請幫助時不需要提供個人身份資料。您將可以了解發放免費食品的地點、食物和雜貨免費送貨上門、SNAP(食物券)、提供食物的地方組織、以及蒙郡其他資源等方面的信息。郡民還可以撥打311信息專線, 並要求轉接食物呼叫中心, 尋求食品幫助。

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 · 牛奶或奶酪條[^] · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。

2021年5月份小學校餐

週一 5/24/21		週二 5/25/21 + 5/26/21 所有校餐點在週三都不開放		週四 5/27/21		週五 5/28/21 週六和週日不發放校餐							
卡路里		卡路里		早餐		卡路里							
肉桂捲 ^{WG}	232	樹莓棒 ^{WG}	231	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 ^{IW}	130/70	多種穀物Cheerios ^{WG}	100	肉桂捲 ^{WG}	232	牛肉腸 ^{IW} + 迷你乳酪	雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WGIW}	180	
橙汁	60	蘋果汁	60	橙汁	60	蘋果汁	60	橙汁	60	貝果 ^{WGIW}	235	橙汁	60
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	蘋果汁	60	牛奶	90-120
										牛奶	90-120		
午餐													
火雞火腿 ⁺ + 奶酪三	236-270	酸奶 ^{IW} + 燕麥棒 ^{WG}	180/220	奶酪通心粉 ^{WG}	428	雞肉粒 ⁺ 沙拉 ⁺	230	雞肉餅 ⁺ 三明治 ^{WG}	342	圓麵包夾漢堡 ^{WG} 配烤	429	泰式甜辣雞 ⁺ 配蔬菜米	301
烤鷹嘴豆	160	蔬菜汁	40	小胡蘿蔔	35	或		披薩 ^{WGIW}	359	薯條	53	飯 ^{WG}	40
水果冰沙	77	藍莓杯	40	蘋果片	35	麵包夾火雞熱狗 ⁺ 配	302	或		桃子	90-120	蔬菜汁	40
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120	蘭塞羅豆	302	小胡蘿蔔	35	牛奶	90-120	小紅莓乾	127
						各式水果	68	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	藍莓卷卷條 ^{WG}	380	火雞火腿 ⁺ + 奶酪三	350	披薩 ^{WGIW}	359						
或		或		明治 ^{WGIW}		義大利紅醬杯	45						
烤奶酪三明治 ^{WGIW}	280	奶酪條 + 蝴蝶餅 ^{WGIW}	118/140	小胡蘿蔔	35	各式水果	68						
奶酪牛角麵包三明治 ^{WG}	330	蔬菜汁	40	新鮮水果	30-96	牛奶	90-120						
小胡蘿蔔	35	桃子	53	牛奶	90-120								
小紅莓乾	110	牛奶	90-120										
牛奶	90-120												
零食													
零食包 ^{WG}	200	Scoops穀片 ^{WG}	110	碗裝麥片粥 ^{WG}	100	Grahams餅乾 ^{WG}	120						
		Capri Sun果汁	80	牛奶	90-120	牛奶	90-120						

每天24小時的在線申請食品援助資源現已開通。正在尋找食品援助資源信息的郡民現在只要填寫一份簡單的在線表格就可以申請幫助。表格提供七種語言版本(阿姆哈拉語、中文、英語、法語、韓語、西班牙語和越南語), 將由一位受過培訓的資源專員審查, 郡民將在一個工作日內收到回覆電話。專員將確定郡民個人的食品需要並幫助他們找到所在社區提供的食品援助。在申請幫助時不需要提供個人身份資料。您將可以了解發放免費食品的地點、食物和雜貨免費送貨上門、SNAP(食物券)、提供食物的地方組織、以及蒙郡其他資源等方面的信息。郡民還可以撥打311信息專線, 並要求轉接食物呼叫中心, 尋求食品幫助。

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 · 牛奶或奶酪條^{IW} · 軟式蝴蝶餅^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶

菜單可能會因產品供應而變化。

這是一家提供均等機會的機構。