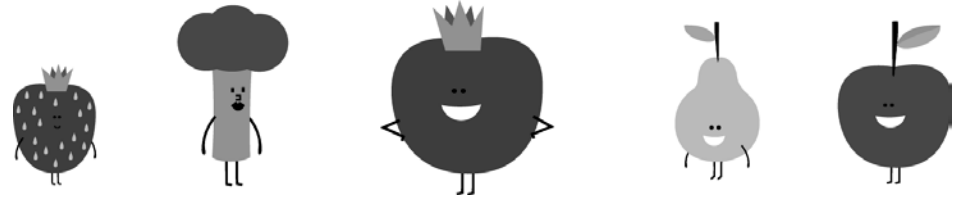


小學早餐



| | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 |
|----------------------------|--|--|---|--|---|
| 必須挑選 一款 | ~牛肉香腸 全穀貝果 235卡路里 | ^全穀薄煎餅 210-220卡路里 | ^酸奶和全穀燕麥棒 220卡路里 | 全穀夏威夷小圓麵包夾 火雞火腿+和乳酪 186卡路里 | ^全穀肉桂捲 232卡路里 |
| | 每日可供選擇的其它菜品: ^全穀Rice Krispies或^全穀Cheerios配4盎司Trix酸奶 180卡路里 ^小杯水果和酸奶凍糕配全穀燕麥棒 239-260卡路里 ^全穀法式吐司棒 166-406卡路里 ^全穀迷你肉桂貝果 240卡路里 ^全穀蛋餅配莎莎醬 160卡路里 ^全穀杯裝肉桂風味Chex 230卡路里 | | | | |
| 最多可以 挑選兩款 必須挑選一款 | 乾果 新鮮水果 水果罐頭 4盎司蘋果汁 55-129卡路里 | 乾果 新鮮水果 水果罐頭 4盎司橙汁 55-129卡路里 | 乾果 新鮮水果 水果罐頭 4盎司蘋果汁 55-129卡路里 | 乾果 新鮮水果 水果罐頭 4盎司橙汁 55-129卡路里 | 乾果 新鮮水果 水果罐頭 4盎司蘋果汁 55-129卡路里 |
| 可以挑選 一款 | °1%或脫脂牛奶 80-120卡路里 | °1%或脫脂牛奶 80-120卡路里 | °1%或脫脂牛奶 80-120卡路里 | °1%或脫脂牛奶 80-120卡路里 | °1%或脫脂牛奶 80-120卡路里 |

DIVISION FOOD & NUTRITION SERVICES

^ 不含肉 + 家禽 * 豬肉 WG 全穀
° 牛奶包括脫脂純牛奶、脫脂風味牛奶或1%純牛奶