

2021年1月帶走即食的校餐

週一 1/4/21		週二 1/5/21		週三 1/6/21 + 1/7/21 所有校餐點在週四都不開放		週五 1/8/21 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	多種穀物Cheerios ^{WG} 100 橙汁 60 牛奶 90-120	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [^] 130/70 橙汁 60 牛奶 90-120	肉桂味谷片 ^{WG} 230 橙汁 60 牛奶 90-120	樹莓棒 ^{WG} 231 橙汁 60 牛奶 90-120	煎餅 ^{WG} 210-220 橙汁 60 牛奶 90-120	夏威夷小圓麵包夾火雞 火腿 ⁺ 和乳酪 ^{WG} 186 橙汁 60 牛奶 90-120	
午餐							
奶酪或多肉披薩 ^{~*WG} 236/349 蔬菜汁 40 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120	火雞火腿 ⁺ + 奶酪三 明治 ^{WGIW} 280 烤鷹嘴豆 160 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	麵包夾漢堡 ^{~WG} 配烤薯 條 429 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	橘香雞 ⁺ 配蔬菜米飯 ^{WG} 290 西芹配花生醬杯 ^p 3/200 各式水果 68 牛奶 90-120	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} 270 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	花生醬+果醬三明治 ^{pWG} 631 或經理推薦菜 混合乾果 120 牛奶 90-120	烤奶酪三明治 ^{WGIW} 280 或經理推薦菜 義大利紅醬杯 45 水果冰沙 77 牛奶 90-120	
晚餐							
花生醬+果醬三明治 ^{pWG} 631 或 奶酪牛角麵包三明治 ^{WG} 330 蔬菜汁 40 混合乾果 120 牛奶 90-120	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} 270 莎莎醬杯 25 水果冰沙 77 牛奶 90-120	酸奶 [^] + 燕麥棒 ^{WG} 180/220 蔬菜汁 40 草莓杯 90 牛奶 90-120	火雞火腿 ⁺ + 乳酪三 明治 ^{WGIW} 227-280 小胡蘿蔔 35 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120				
零食							
零食包 ^{WG} 200	奶酪餅乾 ^{WG} 100 Capri Sun果汁 80	碗裝麥片粥 ^{WG} 100 牛奶 90-120	Grahams餅乾 ^{WG} 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。

2021年1月帶走即食的校餐

週一 1/11/21		週二 1/12/21		週三 1/13/21 + 1/14/21 所有校餐點在週四都不開放		週五 1/15/21 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	多種穀物Cheerios ^{WG}	100	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 ^{WG}	130/70	肉桂味谷片 ^{WG}	230
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
午餐							
奶酪或多肉披薩 ^{WG}	236/349	雞腿 ^{WG} 配調味馬鈴薯 + 麵包卷 ^{WG}	330/70	脆皮奶酪 ^{WG} 配西蘭 花	440	法式吐司棒 ^{WG} 配香腸 [*]	344
小胡蘿蔔	35	莎莎醬杯	25	新鮮水果	30-96	西芹配花生醬杯 ^p	3/200
蘋果醬杯	50	小紅莓乾	110	牛奶	90-120	各式水果	68
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 ^{WG}	631	酸奶 ^{WG} + 燕麥棒 ^{WG}	180/220	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WG}	236-270	藍莓卷卷條 ^{WG}	380
或		蔬菜汁	40	西芹 + 櫻桃番茄配田 園沙拉醬	11/55	或	
奶酪牛角麵包三明治 ^{WG}	330	藍莓杯	40	新鮮水果	30-96	奶酪條 + 蝴蝶餅 ^{WG}	118/140
烤鷹嘴豆	160	牛奶	90-120	牛奶	90-120	蔬菜汁	40
混合乾果	120					水果冰沙	77
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

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。

2021年1月帶走即食的校餐

週一 1/18/21	週二 1/19/21	週三 1/20/21 + 1/21/21 所有校餐點在週四都不開放	週五 1/22/21 週六和週日不發放校餐
卡路里	卡路里	卡路里	卡路里
早餐			
不上學	多種穀物Cheerios ^{WG} 100 橙汁 60 牛奶 90-120	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [^] 130/70 橙汁 60 牛奶 90-120	肉桂味谷片 ^{WG} 230 樹莓棒 ^{WG} 231 橙汁 60 牛奶 90-120
午餐			
不上學	奶酪或多肉披薩 ^{~*WG} 236/349 烤鷹嘴豆 160 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120	雞肉粒 ^{+WG} 配玉米 318 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	麵包夾火雞熱狗 ^{+WG} 配 蘭塞羅豆 302 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120
晚餐			
不上學	花生醬+果醬三明治 ^{pWG} 631 蔬菜汁 40 草莓杯 90 牛奶 90-120	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} 236-270 莎莎醬杯 25 水果冰沙 77 牛奶 90-120	牛肉腸 [~] + 迷你乳酪 貝果 ^{WG} 235 奶酪條 59 小胡蘿蔔 35 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120
零食			
不上學	零食包 ^{WG} 200	碗裝麥片粥 ^{WG} 100 牛奶 90-120	Grahams餅乾 ^{WG} 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。

2021年1月帶走即食的校餐

週一 1/25/21		週二 1/26/21		週三 1/27/21 + 1/28/21 所有校餐點在週四都不開放		週五 1/29/21 週六和週日不發放校餐	
卡路里		卡路里		卡路里		卡路里	
早餐							
肉桂捲 ^{WG}	232	多種穀物Cheerios ^{WG}	100	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [^]	130/70	樹莓棒 ^{WG}	231
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
				不上學			
						雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WG}	180
						煎餅 ^{WG}	210-220
						橙汁	60
						牛奶	90-120
午餐							
奶酪或多肉披薩 ^{~*WG}		雞腿 ^{+WG} 配調味馬鈴薯 + 麵包卷 ^{WG}		玉米捲餅 [~] 配玉米 + 玉米麵包碗 ^{WG}		橘香雞 ⁺ 配蔬菜米飯 ^{WG}	
236/349		330/70		379		290	
小胡蘿蔔	35	新鮮水果	30-96	各式水果	68	西蘭花配田園沙拉醬	8/55
蘋果醬杯	50	牛奶	90-120	牛奶	90-120	小紅莓乾	110
牛奶	90-120					牛奶	90-120
						不上學	
						奶酪通心粉 ^{WG}	428
						或經理推薦菜	
						義大利紅醬杯	45
						混合乾果	120
						牛奶	90-120
						火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WG IW}	270
						或經理推薦菜	
						杯裝鷹嘴豆泥	110
						草莓杯	90
						牛奶	90-120
晚餐							
花生醬+果醬三明治 ^{pWG}		杯裝鷹嘴豆泥 [~] 配奶酪餅乾 ^{WG}		夏威夷小圓麵包夾火雞火腿 ⁺ 和乳酪 ^{WG}		藍莓卷卷條 ^{WG}	
631		320		186		380	
或						或	
奶酪牛角麵包三明治 ^{WG}		小胡蘿蔔		西芹 + 櫻桃番茄配田園沙拉醬		奶酪條 + 蝴蝶餅 ^{WG IW}	
330		35		11/55		118/140	
牛奶	90-120	新鮮水果	30-96	蘋果醬杯	50	西芹配田園沙拉醬	3/55
蔬菜汁	40	牛奶	90-120	牛奶	90-120	新鮮水果	30-96
水果冰沙	77					牛奶	90-120
牛奶	90-120						
零食							
零食包 ^{WG}		奶酪餅乾 ^{WG}		碗裝麥片粥 ^{WG}		Grahams餅乾 ^{WG}	
200		100		100		120	
		Capri Sun果汁		牛奶		牛奶	
		80		90-120		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。