

2020年11月帶走即食的校餐

週一 11/2/20		週二 11/3/20		週三 11/4/20 + 11/5/20 所有校餐點在週四都不開放		週五 11/6/20 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 橙汁 60 牛奶 90-120	不上學	貝果 ^{WG} 配奶油乳酪 [^] 130/70 橙汁 60 牛奶 90-120	雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WG} 180 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	肉桂味谷片 ^{WG} 230 橙汁 60 牛奶 90-120	
午餐							
披薩 ^{WG} 310-349 西蘭花配田園沙拉醬 15/55 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120	不上學	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WG} 236-270 櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55 混合乾果 120 牛奶 90-120	雞腿 ^{WG} 配調味馬鈴薯 + 麵包卷 ^{WG} 330/70 藍莓杯 40 牛奶 90-120	法式吐司棒 ^{WG} 配香腸* 344 蘋果醬杯 50 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	煮雞蛋蛋白質包 [^] 295 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	酸奶 [^] 配麥片棒 ^{WG} 180/220 西芹配花生醬杯 ^p 3/200 混合莓果杯 90 牛奶 90-120	
晚餐							
雞肉餅 ⁺ 三明治 ^{WG} 342 莎莎醬杯 25 草莓杯 90 牛奶 90-120	不上學	花生醬+果醬三明治 ^{pWG} 631 蔬菜汁 40 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	火雞火腿 ⁺ + 奶酪三 明治 ^{WG} 227-280 西芹配田園沙拉醬 3/55 水果冰沙 77 牛奶 90-120				
零食							
碗裝麥片粥 ^{WG} 100 牛奶 90-120	不上學	杯裝鷹嘴豆泥 [^] 110 小胡蘿蔔 35 橙汁 60	燕麥棒 ^{WG} 140 Capri Sun果汁 80				

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^p · 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11月帶走即食的校餐

週一 11/9/20	週二 11/10/20	週三 11/11/20 + 11/12/20 所有校餐點在週四都不開放	週五 11/13/20 週六和週日不發放校餐
早餐			
不上學	米花糖 ^{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	雞蛋 + 奶酪卷餅 ^{WG} 180 橙汁 60 牛奶 90-120
			煎餅 ^{WG} 210-220 橙汁 60 牛奶 90-120
			樹莓棒 ^{WG} 231 橙汁 60 牛奶 90-120
			肉桂味谷片 ^{WG} 230 橙汁 60 牛奶 90-120
午餐			
不上學	火雞火腿 ⁺ + 乳酪三 明治 ^{WGIW} 227-280 杯裝鷹嘴豆泥 110 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120	雞肉粒 ^{+WG} 配玉米 318 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	香脆土豆魚排三明治 ^{WG} 360 櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55 藍莓杯 40 牛奶 90-120
			泰式甜辣雞 ⁺ 配蔬菜米 飯 ^{WG} 301 黃瓜片配田園沙拉醬 8/55 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120
			火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} 236-270 小胡蘿蔔 35 水果冰沙 77 牛奶 90-120
			奶酪通心粉 ^{WG} 428 西芹配花生醬杯 ^p 3/200 草莓杯 90 牛奶 90-120
晚餐			
不上學	酸奶 [^] + 麥片棒 ^{WG} 180/220 蔬菜汁 40 混合莓果杯 90 牛奶 90-120	煮雞蛋蛋白質包 [^] 295 燕麥棒 ^{WG} 140 混合乾果 120 牛奶 90-120	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} 236-270 莎莎醬杯 25 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120
零食			
不上學	切達奶酪杯 + 蝴蝶餅 ^{WGIW} 190/140	碗裝麥片粥 ^{WG} 100 牛奶 90-120	花生醬杯 ^p 200 Grahams餅乾 ^{WG} 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11月 帶走即食的校餐

週一 11/16/20		週二 11/17/20		週三 11/18/20 + 11/19/20 所有校餐點在週四都不開放				週五 11/20/20 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	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	橙汁 60	牛奶 90-120	牛奶 90-120	牛奶 90-120	牛奶 90-120					
午餐											
披薩^{WG} 310-349	火雞⁺ + 奶酪三明治^{WGIW} 236-270	雞腿^{+WG} 配調味馬鈴薯 + 麵包卷^{WG} 330/70	麵包夾火雞熱狗^{+WG} 配 蘭塞羅豆 302	脆皮奶酪^{WG}配西蘭花 440	雙份迷你芝士漢堡^{WGIW} 323	蛋白質包[^] 384					
小胡蘿蔔 35	櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55	新鮮水果 30-96	草莓杯 90	新鮮水果 30-96	西芹配花生醬杯 ^p 3/200	混合莓果杯 90					
蘋果醬杯 50	混合乾果 120	牛奶 90-120	牛奶 90-120	牛奶 90-120	桃子 53	牛奶 90-120					
牛奶 90-120	牛奶 90-120				牛奶 90-120						
晚餐											
火雞火腿⁺ + 乳酪三明治^{WGIW} 227-280	花生醬+果醬三明治^{pWG} 631	火雞⁺ + 奶酪三明治^{WG} 270	酸奶[^] + 燕麥棒^{WG} 180/220								
蔬菜汁 40	西芹配田園沙拉醬 3/55	櫻桃番茄配田園沙拉醬 18/55	蔬菜汁 40								
各式水果 68	新鮮水果 30-96	橙汁 60	混合莓果杯 90								
牛奶 90-120	牛奶 90-120	牛奶 90-120	牛奶 90-120								
零食											
Grahams餅乾^{WG} 120	切達奶酪杯 + 蝴蝶餅^{WGIW} 190/140	碗裝麥片粥^{WG} 100	杯裝鷹嘴豆泥[^] 110								
Capri Sun果汁 80		牛奶 90-120	小胡蘿蔔 35								
			橙汁 60								

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11月帶走即食的校餐

週一 11/23/20		週二 11/24/20		週三 11/25/20 + 11/26/20 所有校餐點在週四都不開放		週五 11/27/20 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 [^]		肉桂味谷片 ^{WG}	230	煎餅 ^{WG}	210-220	樹莓棒 ^{WG}	231
橙汁	60	橙汁	60	130/70	不上學	橙汁	60	橙汁	60	橙汁	60
牛奶	90-120	牛奶	90-120	橙汁		牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120
				牛奶							
				牛奶							
午餐				午餐							
披薩 ^{WG}	310-349	火雞火腿 ⁺ + 乳酪三 明治 ^{WGIW}	227-280	火雞 ⁺ + 餡料 ^{WG} + 土 豆泥 + 四季豆配蔓 越莓醬汁	426	脆皮奶酪 [^] WG配西蘭 花	440	火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW}	236-270	奶酪通心粉 ^{WG}	428
小胡蘿蔔	35	蔬菜汁	40	水果冰沙	77	新鮮水果	30-96	莎莎醬杯	25	義大利紅醬杯	45
蘋果醬杯	50	新鮮水果	30-96	牛奶	90-120	牛奶	90-120	草莓杯	90	小紅莓乾	110
牛奶	90-120	牛奶	90-120					牛奶	90-120	牛奶	90-120
晚餐				晚餐							
火雞 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW}	236-270	切達奶酪杯 + 奶酪條 [^] + 蝴蝶餅 ^{WGIW}	249/140	雙份迷你芝士漢堡 ^{-WGIW}	323						
蔬菜汁	40	莎莎醬杯	25	西芹 + 櫻桃番茄配田 園沙拉醬	18/55						
草莓杯	90	小紅莓乾	110	蘋果醬杯	50						
牛奶	90-120	牛奶	90-120	牛奶	90-120						
零食				零食							
碗裝麥片粥 ^{WG}	100	花生醬杯 ^p	200	零食包 ^{WG}	200						
牛奶	90-120	Grahams餅乾 ^{WG}	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11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		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 牛奶	60 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^{-WGIW}	323	火雞玉米捲餅⁺配玉米 + 晚餐麵包捲^{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^{WGIW}	236-270
小胡蘿蔔	35	桃子	53	200/70	290	338	90	混合莓果杯	90	杯裝鷹嘴豆泥	110
蘋果醬杯	50	水果冰沙	77	新鮮水果	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	牛奶	30-96 90-120	草莓杯	90			牛奶	90-120
					90-120	新鮮水果	30-96				
						牛奶	90-120				
晚餐											
花生醬+果醬三明治^{pWG}	631	火雞火腿⁺ + 乳酪三 明治^{WGIW}	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											
碗裝麥片粥^{WG}	100	切達奶酪杯 + 蝴蝶餅^{WGIW}	190/140	杯裝鷹嘴豆泥[^]	110	貝果^{WG}配奶油乳酪[^]	130/70				
牛奶	90-120			小胡蘿蔔	35	奶酪條 [^]	59				
				橙汁	60						

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。