

# 2021年4月帶走即食的中學校餐

週一 4/5/21	週二 4/6/21 + 4/7/21 所有校餐點在週三都不開放	週四 4/8/21	週五 4/9/21 週六和週日不發放校餐	
卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	
<b>早餐</b>				
不上學	<b>樹莓棒<sup>WG</sup> 231</b> 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>貝果<sup>WG</sup>配奶油乳酪<sup>W</sup> 130/70</b> 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>多種穀物Cheerios<sup>WG</sup> 100</b> 橙汁 60 牛奶 90-120	
			<b>肉桂捲<sup>WG</sup> 232</b> 橙汁 60 牛奶 90-120	
			<b>煎餅<sup>WG</sup> 210-220</b> 橙汁 60 牛奶 90-120	
			<b>雞蛋 + 奶酪卷餅<sup>WGIW</sup> 180</b> 橙汁 60 牛奶 90-120	
<b>午餐</b>				
不上學	<b>雞肉餅+ 三明治<sup>WG</sup> 340</b> 杯裝鷹嘴豆泥 110 桃子 53 牛奶 90-120	<b>酸奶<sup>W</sup> + 燕麥棒<sup>WG</sup> 180/220</b> 蔬菜汁 40 藍莓杯 40 牛奶 90-120	<b>火雞+ 奶酪三明治<sup>WGIW</sup> 236-270</b> 莎莎醬杯 25 Scoops穀片 <sup>WG</sup> 110 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	
			<b>披薩DIY沾醬包 499</b> 蘋果片 30 牛奶 90-120	
			<b>奶酪通心粉<sup>WG</sup> 428</b> 烤鷹嘴豆 160 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	
			<b>雞腿<sup>WG</sup> 配烤薯條 + 麵包卷<sup>WG</sup> 330/70</b> 水果冰沙 77 牛奶 90-120	
<b>晚餐</b>				
不上學	<b>藍莓卷卷條<sup>WG</sup> 380</b> 或 <b>奶酪條 + 蝴蝶餅<sup>WGIW</sup> 118/140</b> 小胡蘿蔔 35 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	<b>花生醬+果醬三明治<sup>pWG</sup> 631</b> 或 <b>烤奶酪三明治<sup>WGIW</sup> 280</b> <b>奶酪牛角麵包三明治<sup>WG</sup> 330</b> 蔬菜汁 40 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	<b>杯裝鷹嘴豆泥<sup>W</sup> 配奶酪餅乾<sup>WG</sup> 320</b> 小胡蘿蔔 35 桃子 53 牛奶 90-120	
<b>零食</b>				
不上學	<b>零食包<sup>WG</sup> 200</b>	<b>碗裝麥片粥<sup>WG</sup> 100</b> 牛奶 90-120	<b>Grahams餅乾<sup>WG</sup> 120</b> 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<sup>pV</sup> · 貝果<sup>WG</sup> · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或奶酪條<sup>W</sup> · 軟式蝴蝶餅<sup>WG</sup> · 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4月帶走即食的中學校餐

週一 4/12/21		週二 4/13/21 + 4/14/21 所有校餐點在週三都不開放		週四 4/15/21		週五 4/16/21 週六和週日不發放校餐	
卡路里		卡路里		早餐		卡路里	
肉桂捲 <sup>WG</sup> 232 橙汁 60 牛奶 90-120	樹莓棒 <sup>WG</sup> 231 橙汁 60 牛奶 90-120	貝果 <sup>WG</sup> 配奶油乳酪 <sup>~</sup> 130/70 橙汁 60 牛奶 90-120	多種穀物Cheerios <sup>WG</sup> 100 橙汁 60 牛奶 90-120	不上學		煎餅 <sup>WG</sup> 210-220 橙汁 60 牛奶 90-120	牛肉腸 <sup>~</sup> + 迷你乳酪 貝果 <sup>WGIW</sup> 235 橙汁 60 牛奶 90-120
午餐							
火雞火腿 <sup>+</sup> + 奶酪三 明治 <sup>WGIW</sup> 280 烤鷹嘴豆 160 各式水果 68 牛奶 90-120	辣味雞肉餅 <sup>+</sup> 三明治 <sup>WG</sup> 340 杯裝鷹嘴豆泥 110 蘋果片 30 牛奶 90-120	火雞 <sup>+</sup> + 奶酪牛角麵 包 <sup>WG</sup> 331 Scoops穀片 <sup>WG</sup> 110 莎莎醬杯 25 混合乾果 120 牛奶 90-120	田園風味雞 <sup>+</sup> 能量碗 <sup>WG</sup> 575 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120	不上學		螺旋型義大利麵 <sup>WG</sup> + 肉汁 <sup>~</sup> 359 蔬菜汁 40 水果冰沙 77 牛奶 90-120	火雞 <sup>+</sup> + 奶酪三明治 <sup>WGIW</sup> 236-270 Scoops穀片 <sup>WG</sup> 110 莎莎醬杯 25 小紅莓乾 110 牛奶 90-120
晚餐							
花生醬+果醬三明治 <sup>pWG</sup> 631 或 烤奶酪三明治 <sup>WGIW</sup> 280 奶酪牛角麵包三明治 <sup>WG</sup> 330 蔬菜汁 40 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	牛肉腸 <sup>~</sup> + 迷你乳酪 貝果 <sup>WGIW</sup> 235 小胡蘿蔔 35 各式水果 68 牛奶 90-120	披薩 <sup>~WGIW</sup> 336 義大利紅醬杯 45 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	火雞 <sup>+</sup> + 奶酪三明治 <sup>WGIW</sup> 236-270 小胡蘿蔔 35 什錦乾果 120 牛奶 90-120				
零食							
零食包 <sup>WG</sup> 200	零食包 <sup>WG</sup> 200	碗裝麥片粥 <sup>WG</sup> 100 牛奶 90-120	Grahams餅乾 <sup>WG</sup> 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<sup>pV</sup> · 貝果<sup>WG</sup> · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或奶酪條<sup>^</sup> · 軟式蝴蝶餅<sup>WG</sup> · 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4月帶走即食的中學校餐

週一 4/19/21		週二 4/20/21 + 4/21/21 所有校餐點在週三都不開放				週四 4/22/21		週五 4/23/21 週六和週日不發放校餐			
卡路里		卡路里		早餐		卡路里		卡路里		卡路里	
<b>肉桂捲<sup>WG</sup></b> 232 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>樹莓棒<sup>WG</sup></b> 231 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>貝果<sup>WG</sup>配奶油乳酪<sup>~</sup></b> 130/70 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>多種穀物Cheerios<sup>WG</sup></b> 100 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>肉桂捲<sup>WG</sup></b> 232 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>煎餅<sup>WG</sup></b> 210-220 橙汁 60 牛奶 90-120	<b>雞蛋 + 奶酪卷餅<sup>WGIW</sup></b> 180 橙汁 60 牛奶 90-120					
午餐											
<b>火雞火腿<sup>+</sup> + 奶酪三明治<sup>WGIW</sup></b> 280 烤鷹嘴豆 160 蘋果醬杯 50 牛奶 90-120	<b>雞肉餅<sup>+</sup> 三明治<sup>WG</sup></b> 340 杯裝鷹嘴豆泥 110 蘋果片 30 牛奶 90-120	<b>酸奶<sup>~</sup> + 燕麥棒<sup>WG</sup></b> 180/220 蔬菜汁 40 藍莓杯 40 牛奶 90-120	<b>火雞<sup>+</sup> + 奶酪三明治<sup>WGIW</sup></b> 236-270 莎莎醬杯 25 Scoops穀片 <sup>WG</sup> 110 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	<b>DIY披薩沾醬包</b> 499 蘋果片 30 牛奶 90-120	<b>奶酪通心粉<sup>WG</sup></b> 428 烤鷹嘴豆 160 小紅莓乾 110 牛奶 90-120	<b>雞腿<sup>+</sup>WG 配烤薯條 + 麵包卷<sup>WG</sup></b> 330/70 水果冰沙 77 牛奶 90-120					
晚餐											
<b>花生醬+果醬三明治<sup>pWG</sup></b> 631 <b>或</b> <b>烤奶酪三明治<sup>WGIW</sup></b> 280 <b>奶酪牛角麵包三明治<sup>WG</sup></b> 330 蔬菜汁 40 什錦乾果 120 牛奶 90-120	<b>烤奶酪三明治<sup>WGIW</sup></b> 280 義大利紅醬杯 45 各式水果 68 牛奶 90-120	<b>火雞火腿<sup>+</sup> + 乳酪三 明治<sup>WGIW</sup></b> 227-280 桃子 53 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120	<b>杯裝鷹嘴豆泥<sup>~</sup> 配奶酪 餅乾<sup>WG</sup></b> 320 小胡蘿蔔 35 桃子 53 牛奶 90-120								
零食											
<b>零食包<sup>WG</sup></b> 200	<b>零食包<sup>WG</sup></b> 200	<b>碗裝麥片粥<sup>WG</sup></b> 100 牛奶 90-120	<b>Grahams餅乾<sup>WG</sup></b> 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<sup>pV</sup> · 貝果<sup>WG</sup> · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或奶酪條<sup>^</sup> · 軟式蝴蝶餅<sup>WG</sup> · 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4月帶走即食的中學校餐

週一 4/26/21		週二 4/27/21 + 4/28/21 所有校餐點在週三都不開放		週四 4/29/21		週五 4/30/21 週六和週日不發放校餐							
卡路里		卡路里		早餐		卡路里							
肉桂捲 <sup>WG</sup> 橙汁 牛奶	232 60 90-120	樹莓棒 <sup>WG</sup> 橙汁 牛奶	231 60 90-120	貝果 <sup>WG</sup> 配奶油乳酪 <sup>~</sup> 橙汁 牛奶	130/70 60 90-120	多種穀物 Cheerios <sup>WG</sup> 橙汁 牛奶	100 60 90-120	肉桂捲 <sup>WG</sup> 橙汁 牛奶	232 60 90-120	煎餅 <sup>WG</sup> 橙汁 牛奶	210-220 60 90-120	牛肉腸 <sup>~</sup> + 迷你乳酪 貝果 <sup>WGIW</sup> 橙汁 牛奶	235 235 60 90-120
午餐													
火雞火腿 <sup>+</sup> + 奶酪三 明治 <sup>WGIW</sup>	280	辣味雞肉餅 <sup>+</sup> 三明治 <sup>WG</sup>	340	火雞 <sup>+</sup> + 奶酪牛角麵 包 <sup>WG</sup>	331	田園風味雞 <sup>+</sup> 能量碗 <sup>WG</sup>	575	蛋白質包 <sup>WG</sup>	392	披薩 <sup>WGIW</sup>	336	碗裝橘香雞 <sup>+</sup> 配蔬菜米 飯 <sup>WG</sup>	430
烤鷹嘴豆 各式水果 牛奶	160 68 90-120	杯裝鷹嘴豆泥 蘋果片 牛奶	110 30 90-120	Scoops穀片 <sup>WG</sup> 莎莎醬杯 混合乾果 牛奶	110 25 120 90-120	蘋果醬杯 牛奶	50 90-120	小胡蘿蔔 蘋果片 牛奶	35 30 90-120	義大利紅醬杯 水果冰沙 牛奶	45 77 90-120	西蘭花 桃子 牛奶	8 53 90-120
晚餐													
花生醬+果醬三明治 <sup>pWG</sup> 或 烤奶酪三明治 <sup>WGIW</sup> 奶酪牛角麵包三明治 <sup>WG</sup>	631 280 330	藍莓卷卷條 <sup>WG</sup> 或 奶酪條 + 蝴蝶餅 <sup>WGIW</sup>	380 118/140	火雞 <sup>+</sup> + 奶酪三明治 <sup>WGIW</sup>	236-270	披薩 <sup>WGIW</sup>	336						
小胡蘿蔔 小紅莓乾 牛奶	35 110 90-120	蔬菜汁 桃子 牛奶	40 53 90-120	小胡蘿蔔 新鮮水果 牛奶	35 30-96 90-120	義大利紅醬杯 各式水果 牛奶	45 68 90-120						
零食													
零食包 <sup>WG</sup>	200	零食包 <sup>WG</sup>	200	碗裝麥片粥 <sup>WG</sup>	100	Grahams餅乾 <sup>WG</sup>	120						
				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<sup>pV</sup> · 貝果<sup>WG</sup> · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或奶酪條<sup>^</sup> · 軟式蝴蝶餅<sup>WG</sup> · 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。