

2021年5月份中學校餐

| 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 | | 早餐 | | 卡路里 | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | |
| 午餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 火雞火腿 ⁺ + 奶酪三明治 ^{WGIW} | 350 | 雞肉餅 ⁺ 三明治 ^{WG} | 340 | 奶酪通心粉 ^{WG} | 428 | 田園風味雞 ⁺ 能量碗 ^{WG} | 575 | 火雞 ⁺ + 奶酪牛角麵包 ^{WG} | 331 | 肉丸三明治 ^{WG} | 337 | 雞腿 ^{WG} 配烤薯條 | 330 |
| 或 | | 西芹配田園沙拉醬 | 2/55 | 蔬菜汁 | 40 | 或 | | 或 | | 或 | | 曲奇餅乾 ^{WG} | 194 |
| 圓麵包漢堡 ^{on Bun} ^{WG} | 319 | 桃子 | 53 | 蘋果片 | 30 | 碗裝橘香雞 ⁺ 配蔬菜米飯 ^{WG} | 430 | 披薩 ^{WGIW} | 336 | 麵包夾火雞熱狗 ^{WG} | 260 | 小紅莓乾 | 127 |
| 或 | | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 烤鷹嘴豆 | 160 | 小胡蘿蔔 | 35 | 義大利紅醬杯 | 45 | 牛奶 | 90-120 |
| 圓麵包奶酪漢堡 ^{WG} | 337 | | | | | 水果冰沙 | 77 | 新鮮水果 | 30-96 | 各式水果 | 68 | | |
| 櫻桃番茄配田園沙拉醬 | 9/55 | | | | | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | | |
| 蘋果醬杯 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 牛奶 | 90-120 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 花生醬+果醬三明治 ^{WG} | 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 ^{WG} 配奶酪餅乾 ^{WG} | 320 | | | | | | |
| 或 | | 或 | | 烤鷹嘴豆 | 160 | 小胡蘿蔔 | 35 | | | | | | |
| 烤奶酪三明治 ^{WGIW} | 280 | 奶酪條 + 蝴蝶餅 ^{WGIW} | 118/140 | 小紅莓乾 | 127 | 桃子 | 53 | | | | | | |
| 奶酪牛角麵包三明治 ^{WG} | 330 | 小胡蘿蔔 | 35 | 牛奶 | 90-120 | 牛奶 | 90-120 | | | | | | |
| 蔬菜汁 | 40 | 新鮮水果 | 30-96 | | | | | | | | | | |
| 小紅莓乾 | 110 | 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^W · 貝果^{WG} · 蔬菜汁 · 鮮果 · 牛奶或奶酪條^W · 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月份中學校餐

| 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 | | 早餐 | | 卡路里 | |
| 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 ^{WGIW} 235 橙汁 60 牛奶 90-120 | 煎餅 ^{WG} 210-220 橙汁 60 牛奶 90-120 | |
| 午餐 | | | | | | | |
| 火雞 ⁺ + 奶酪牛角麵 包 ^{WG} 331 或 雞肉塊配麵包卷 ^{WG} 333 Scoops穀片 ^{WG} 110 或 曲奇餅乾 ^{WG} 194 莎莎醬杯 25 各式水果 68 牛奶 90-120 | 辣味雞肉餅 ⁺ 三明治 ^{WG} 340 西芹配田園沙拉醬 2/55 水果冰沙 77 牛奶 90-120 | 蛋白質包 ^{WG} 392 或 披薩 ^{WGIW} 336 小胡蘿蔔 35 蘋果片 30 牛奶 90-120 | 不上學 | 田園風味雞 ⁺ 能量碗 ^{WG} 575 或 泰式甜辣雞 ⁺ 配蔬菜米 飯 ^{WG} 378 蔬菜汁 40 新鮮水果 30-96 牛奶 90-120 | 玉米片 [~] 配奶酪醬汁 364 Scoops穀片 ^{WG} 110 玉米 66 桃子 53 牛奶 90-120 | 脆皮奶酪 ^{WG} 420 義大利紅醬杯 45 小紅莓乾 110 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 | 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 | | | | |

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。

