

中學早餐



	週一	週二	週三	週四	週五
必須挑選 一款	全穀早餐三明治 201-365卡路里	全穀早餐三明治 201-365卡路里	全穀早餐三明治 201-365卡路里	全穀早餐三明治 201-365卡路里	全穀早餐三明治 201-365卡路里
	<p>每日可供選擇的其它菜品:</p> <p>~全穀Rice Krispies或~全穀Cheerios配4盎司酸奶或全穀吐司 180-280卡路里 ^全穀杯裝肉桂Chex 230卡路里 ~全穀吐司配人造黃油和果醬 240-338卡路里 ~全穀法國吐司條166-406卡路里 ~小杯水果和酸奶凍糕配全穀格蘭諾拉燕麥捲 239-260卡路里 ~全穀薄烤餅210-450卡路里 ~全穀迷你貝果 240卡路里 ~全穀燕麥棒配4盎司Trix酸奶 240卡路里 ~全穀雞蛋捲餅 160卡路里 ~全穀貝果配奶油乳酪或果醬 170-240卡路里 ~全穀肉桂捲 232卡路里</p>				
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