

2021年8月/9月份小學菜單

週一 8/30/21	週二 8/31/21	週三 9/1/21	週四 9/2/21	週五 9/3/21	週六和週日不發放校餐	
早餐						
卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	卡路里
楓糖牛肉香腸~煎餅 三明治 ^{WGIW} 143	酸奶和燕麥棒 ^{WGIW} 220	夏威夷小圓麵包夾火 雞火腿 ^{+WGIW} 186	牛肉和迷你乳酪貝 果 ^{IWWG~} 235	肉桂捲 ^{WGIW} 232 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	煎餅 ^{WG} 210 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	肉桂味迷你貝果 ^{WGIW} 240 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120
蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120			
午餐						
漢堡 ^{WG} 配薯條卷 418 或 烤奶酪三明治 ^{WG} 配 烤薯條 366	雞肉 ⁺ 三明治 ^{WG} 342 或 煎餅 ^{WG} 配酸奶 290	脆皮奶酪 ^{WG} 配純番 茄醬汁 487 或 日式照燒肉丸 [~] 配蔬 菜米飯和麵包卷 ^{WG} 370	玉米捲餅 [~] 配玉米和 毛豆 184 或 雞肉塊 ^v 配四季豆 + 胡蘿蔔 + 麵包卷 ^{WG} 347	奶酪夾心披薩 ^{WG} 配 辣腸 ⁺⁺ 或奶酪 [~] 320-365 或 土豆香脆魚排三 明 治 ^{WG} 360	燒烤味牛肉 [~] 三明治 ^{WG} 282 蔬菜汁 40 杯裝鷹嘴豆泥 110 水果 29-127 牛奶 90-120	奶酪通心粉 ^{WG} 428 義大利紅醬杯 45 小胡蘿蔔 35 水果 29-127 牛奶 90-120
烤薯條 110 小胡蘿蔔 35 水果 29-127 牛奶 90-120	櫻桃番茄配田園沙拉 醬 9/55 水果 29-127 牛奶 90-120	西芹配花生醬杯 ^p 或田 園沙拉醬 3/200/55 水果 29-127 牛奶 90-120	Scoops穀片 ^{WG} 110 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120	沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120		

2021年9月份小學菜單

週一 9/6/21	週二 9/7/21	週三 9/8/21	週四 9/9/21	週五 9/10/21	週六和週日不發放校餐	
早餐						
		卡路里	卡路里	卡路里	卡路里	
節日	不上學	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿^{+WGIW} 186 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	牛肉和迷你乳酪貝果^{IWWG~} 235 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	肉桂捲^{WG} 232 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	煎餅^{WG} 210 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	肉桂味迷你貝果^{WG} 240 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120
午餐						
節日	不上學	麵包夾熱狗^{+WG}配玉米 317 或 麵包夾素漢堡^{vWG}配薯條卷 379 烤薯條 110 烤鷹嘴豆 124 水果 29-127 牛奶 90-120	雞腿^{+WG}配調味馬鈴薯 + 麵包卷^{WG} 400 或 酸奶[^]配麥片棒^{WG} + 草莓杯 180/220/90 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120	個人份披薩^{WG}配辣腸^{+~}或奶酪[^] 330-375 或 麵包夾辣味雞肉餅^{+WGWG} 342 沙拉配田園沙拉醬 18/55 水果 29-127 牛奶 90-120	火雞⁺和火雞火腿⁺ + 奶酪三明治^{WGIW} 221 櫻桃番茄和西芹條配田園沙拉醬 12/55 水果 29-127 牛奶 90-120	奶酪漢堡^{-WGIW} 272 蔬菜汁 40 小胡蘿蔔 35 水果 29-127 牛奶 90-120

2021年9月份小學菜單

週一 9/13/21		週二 9/14/21		週三 9/15/21		週四 9/16/21		週五 9/17/21		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			
楓糖牛肉香腸~煎餅 三明治^{WGIW} 143 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		酸奶和燕麥棒^{WGIW} 220 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		夏威夷小圓麵包夾火 雞火腿^{+WGIW} 186 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		不上學		肉桂捲^{WGIW} 232 蘋果汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		煎餅^{WG} 210 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120		肉桂味迷你貝果^{WGIW} 240 橙汁 60 水果 29-127 牛奶 90-120	
午餐													
漢堡^{~WG} 配薯條卷 418 或 烤奶酪三明治^{WG} 配 烤薯條 366 烤薯條 110 小胡蘿蔔 35 水果 29-127 牛奶 90-120		雞肉⁺三明治^{WG} 342 或 煎餅^{WG}配酸奶 290 櫻桃番茄配田園沙拉 醬 9/55 水果 29-127 牛奶 90-120		脆皮奶酪^{WG} 配純番 茄醬汁 487 或 雞肉塊^v配玉米和麵 包卷^{WG} 400 烤鷹嘴豆 124 水果 29-127 牛奶 90-120		不上學		奶酪夾心披薩配辣 腸^{+~}或奶酪^{WG} 320-365 或 土豆香脆魚排三 明 治^{WG} 360 西芹配花生醬杯 ^p 或田 園沙拉醬 3/200/55 水果 29-127 牛奶 90-120		燒烤味牛肉~三 明 治 WGIW 282 蔬菜汁 40 杯裝鷹嘴豆泥 110 水果 29-127 牛奶 90-120		奶酪通心粉^{WG} 428 義大利紅醬杯 45 小胡蘿蔔 35 水果 29-127 牛奶 90-120	

2021年9月份小學菜單

週一 9/20/21		週二 9/21/21		週三 9/22/21		週四 9/23/21		週五 9/24/21		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													
楓糖牛肉香腸~煎餅 三明治^{~WGIW} 143		酸奶和燕麥棒^{~WGIW} 220		夏威夷小圓麵包夾火 雞火腿^{+WGIW} 186		牛肉和迷你乳酪貝 果^{IWWG~} 235		肉桂捲^{~WGIW} 232		煎餅^{~WG} 210		肉桂味迷你貝果^{~WGIW} 240											
蘋果汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	蘋果汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120									
午餐																							
雞塊^{+WG} 配奶酪通心 粉和麵包卷^{WG} 546 或 日式照燒肉丸~配蔬 菜米飯和麵包卷^{WG} 370		碗裝奶酪牛肉土豆⁺ 配調味馬鈴薯 + 麵包卷^{WG} 465 或 麵包夾素漢堡^{vWG} 配 薯條卷 379		麵包夾熱狗^{+WG} 配 蘭塞羅豆 430 或 法式吐司棒^{WG} 配香 腸* 346		迷你墨西哥雞肉捲 餅^{+WG}配玉米 365 或 酸奶[~]配麥片棒^{WG} + 草 莓杯 180/220/90		個人份披薩^{WG}配辣 腸^{+~} 或奶酪[~] 330-375 或 麵包夾辣味雞肉餅^{+WG} 342		火雞⁺ + 火雞火腿⁺ + 奶酪三明治^{WGIW} 221		奶酪漢堡^{~WGIW} 272											
小胡蘿蔔和櫻桃番茄 配田園沙拉醬 12/55	水果 29-127	牛奶 90-120	烤薯條 110	西芹配田園沙拉醬 3/55	水果 29-127	牛奶 90-120	西蘭花 15	烤鷹嘴豆 124	水果 29-127	牛奶 90-120	沙拉配田園沙拉醬 18/55	水果 29-127	牛奶 90-120	沙拉配田園沙拉醬 18/55	水果 29-127	牛奶 90-120	櫻桃番茄和西芹條配 田園沙拉醬 12/55	水果 29-127	牛奶 90-120	蔬菜汁 40	莎莎醬杯 25	水果 29-127	牛奶 90-120

菜單圖例: ~牛肉 Cal 卡路里 ^{IW} 獨立包裝 [^] 不含肉 ^P 花生 ^{*} 豬肉 ⁺ 家禽肉 ^v 素食 ^{WG} = 全穀

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9月/10月份小學菜單

週一 9/27/21		週二 9/28/21		週三 9/29/21		週四 9/30/21		週五 10/1/21		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													
楓糖牛肉香腸~煎餅 三明治^{~WGIW} 143		酸奶和燕麥棒^{~WGIW} 220		夏威夷小圓麵包夾火 雞火腿^{+WGIW} 186		牛肉和迷你乳酪貝 果^{IWWG~} 235		肉桂捲^{~WGIW} 232		煎餅^{~WG} 210		肉桂味迷你貝果^{~WGIW} 240											
蘋果汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	蘋果汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120	橙汁 60	水果 29-127	牛奶 90-120									
午餐																							
漢堡^{~WG} 配薯條卷 418 或 雞肉塊^v配調味馬鈴薯 和麵包卷^{WG} 400		雞肉⁺三明治^{WG} 342 或 煎餅^{~WG}配酸奶 290		脆皮奶酪^{~WG} 配純番 茄醬汁 382 或 燒烤味火雞絲⁺配玉 米麵包碗^{WG} 360		玉米捲餅[~]配玉米和 毛豆 184 或 泰式甜辣雞⁺配蔬菜 米飯^{WG} 和麵包卷 ^{WG} 371		奶酪夾心披薩配辣 腸⁺或奶酪^{~WG} 320-365 或 土豆香脆魚排三 明^治^{WG} 360		烤奶酪三明治^{~WGIW} 282		燒烤味牛肉[~]三明治 ^{WGIW} 282											
烤薯條 110	小胡蘿蔔 35	水果 29-127	牛奶 90-120	櫻桃番茄配田園沙拉 9/55	烤鷹嘴豆 124	水果 29-127	牛奶 90-120	西芹配田園沙拉醬 3/55	蔬菜汁 40	水果 29-127	牛奶 90-120	Scoops穀片 ^{WG} 110	沙拉配田園沙拉醬 18/55	水果 29-127	牛奶 90-120	義大利紅醬杯 45	什錦蔬菜配田園沙拉 20/55	醬 29-127	牛奶 90-120	小胡蘿蔔 35	蔬菜汁 40	水果 29-127	牛奶 90-120

菜單圖例: ~牛肉 Cal 卡路里 ^{IW} 獨立包裝 [^] 不含肉 ^P 花生 * 豬肉 + 家禽肉 ^v 素食 ^{WG} = 全穀

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。