



# 中學早餐



	週一	週二	週三	週四	週五
<b>必須挑選一款</b>	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 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
	<b>每日可供選擇的其它菜品:</b> ^全穀碗裝麥片和全穀吐司片 190-280卡路里   ^全穀碗裝麥片和4盎司Trix酸奶 180卡路里 ^全穀吐司配奶油和果醬 240-338卡路里   ^全穀法式吐司棒 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				
<b>最多可以挑選兩款 必須挑選一款</b>	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
<b>可以挑選一款</b>	◦ 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

^ 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

