



## 中學菜單

2022年1月

週一 1/10/22	週二 1/11/22	週三 1/12/22	週四 1/13/22	週五 1/14/22																																																																																																																																										
<b>早餐</b>																																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>楓糖牛肉香腸煎餅三明治</td> <td>143</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>蘋果汁</td> <td>60</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>水果</td> <td>20-127</td> <td>7-33</td> </tr> <tr> <td>牛奶</td> <td>90-120</td> <td>13-20</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	楓糖牛肉香腸煎餅三明治	143	16	蘋果汁	60	16	水果	20-127	7-33	牛奶	90-120	13-20	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>酸奶和燕麥棒</td> <td>220</td> <td>15-23</td> </tr> <tr> <td>橙汁</td> <td>60</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>水果</td> <td>20-127</td> <td>7-33</td> </tr> <tr> <td>牛奶</td> <td>90-120</td> <td>13-20</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	酸奶和燕麥棒	220	15-23	橙汁	60	13	水果	20-127	7-33	牛奶	90-120	13-20	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>夏威夷小圓麵包夾火雞火腿奶酪</td> <td>186</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>蘋果汁</td> <td>60</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>水果</td> <td>20-127</td> <td>7-33</td> </tr> <tr> <td>牛奶</td> <td>90-120</td> <td>13-20</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿奶酪	186	27	蘋果汁	60	16	水果	20-127	7-33	牛奶	90-120	13-20	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>牛肉和迷你乳酪貝果</td> <td>235</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>橙汁</td> <td>60</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>水果</td> <td>20-127</td> <td>7-33</td> </tr> <tr> <td>牛奶</td> <td>90-120</td> <td>13-20</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	牛肉和迷你乳酪貝果	235	27	橙汁	60	13	水果	20-127	7-33	牛奶	90-120	13-20	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>肉桂捲</td> <td>232</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>蘋果汁</td> <td>60</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>水果</td> <td>20-127</td> <td>7-33</td> </tr> <tr> <td>牛奶</td> <td>90-120</td> <td>13-20</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	肉桂捲	232	38	蘋果汁	60	16	水果	20-127	7-33	牛奶	90-120	13-20																																																															
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
楓糖牛肉香腸煎餅三明治	143	16																																																																																																																																												
蘋果汁	60	16																																																																																																																																												
水果	20-127	7-33																																																																																																																																												
牛奶	90-120	13-20																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
酸奶和燕麥棒	220	15-23																																																																																																																																												
橙汁	60	13																																																																																																																																												
水果	20-127	7-33																																																																																																																																												
牛奶	90-120	13-20																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
夏威夷小圓麵包夾火雞火腿奶酪	186	27																																																																																																																																												
蘋果汁	60	16																																																																																																																																												
水果	20-127	7-33																																																																																																																																												
牛奶	90-120	13-20																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
牛肉和迷你乳酪貝果	235	27																																																																																																																																												
橙汁	60	13																																																																																																																																												
水果	20-127	7-33																																																																																																																																												
牛奶	90-120	13-20																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
肉桂捲	232	38																																																																																																																																												
蘋果汁	60	16																																																																																																																																												
水果	20-127	7-33																																																																																																																																												
牛奶	90-120	13-20																																																																																																																																												
<b>午餐</b>																																																																																																																																														
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 水果: 卡路里 20-127 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120 碳水化合物 13-20																																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>奶酪通心粉配雞塊和麵包卷</td> <td>464/534</td> <td>45/60</td> </tr> <tr> <td>雞肉塊配麵包卷<sup>V</sup></td> <td>387</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>雞肉/辣雞肉三明治</td> <td>340/342</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>奶酪或臘腸夾心披薩</td> <td>320/365</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>冷切三明治</td> <td>241/377</td> <td>31/45</td> </tr> <tr> <td>墨西哥辣豆湯</td> <td>182</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>小胡蘿蔔配田園沙拉醬</td> <td>35/55</td> <td>8/3</td> </tr> <tr> <td>烤薯條</td> <td>110</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	464/534	45/60	雞肉塊配麵包卷 <sup>V</sup>	387	55	雞肉/辣雞肉三明治	340/342	37	奶酪或臘腸夾心披薩	320/365	36	冷切三明治	241/377	31/45	墨西哥辣豆湯	182	27	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	烤薯條	110	17	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>燒烤味雞絲三明治</td> <td>274</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>純素漢堡<sup>V</sup></td> <td>280</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>漢堡或奶酪漢堡</td> <td>319/337</td> <td>29/30</td> </tr> <tr> <td>奶酪或臘腸圓披薩</td> <td>310/355</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>冷切三明治</td> <td>241/377</td> <td>31/45</td> </tr> <tr> <td>奶油南瓜湯<sup>V</sup></td> <td>324</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>西芹棒和櫻桃番茄配田園沙拉醬</td> <td>11/55</td> <td>2/3</td> </tr> <tr> <td>烤玉米</td> <td>107</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	燒烤味雞絲三明治	274	35	純素漢堡 <sup>V</sup>	280	37	漢堡或奶酪漢堡	319/337	29/30	奶酪或臘腸圓披薩	310/355	31	冷切三明治	241/377	31/45	奶油南瓜湯 <sup>V</sup>	324	36	西芹棒和櫻桃番茄配田園沙拉醬	11/55	2/3	烤玉米	107	19	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>雞肉餃和蔬菜碗</td> <td>530</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>蔬菜能量碗</td> <td>581</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>麵包夾熱狗</td> <td>270</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>脆皮奶酪配純番茄醬汁</td> <td>433</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>冷切三明治</td> <td>241/377</td> <td>31/45</td> </tr> <tr> <td>奶酪玉米濃湯</td> <td>172</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>烤西蘭花</td> <td>70</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>配菜沙拉</td> <td>19</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	雞肉餃和蔬菜碗	530	80	蔬菜能量碗	581	89	麵包夾熱狗	270	28	脆皮奶酪配純番茄醬汁	433	48	冷切三明治	241/377	31/45	奶酪玉米濃湯	172	26	烤西蘭花	70	5	配菜沙拉	19	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>烤奶酪三明治</td> <td>681</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>雞肉塊配麵包卷<sup>V</sup></td> <td>387</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>漢堡或奶酪漢堡</td> <td>319/337</td> <td>29/30</td> </tr> <tr> <td>奶酪或臘腸夾心披薩</td> <td>320/365</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>冷切三明治</td> <td>241/377</td> <td>31/45</td> </tr> <tr> <td>番茄湯</td> <td>155</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>小胡蘿蔔配田園沙拉醬</td> <td>35/55</td> <td>8/3</td> </tr> <tr> <td>大蒜香草西蘭花</td> <td>70</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	烤奶酪三明治	681	78	雞肉塊配麵包卷 <sup>V</sup>	387	55	漢堡或奶酪漢堡	319/337	29/30	奶酪或臘腸夾心披薩	320/365	36	冷切三明治	241/377	31/45	番茄湯	155	23	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	大蒜香草西蘭花	70	5	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>卡路里</th> <th>碳水化合物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>火腿* 奶酪漢堡</td> <td>499</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>純素漢堡<sup>V</sup></td> <td>280</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>雞肉/辣雞肉三明治</td> <td>340/342</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>奶酪或臘腸圓披薩</td> <td>310/355</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>冷切三明治</td> <td>241/377</td> <td>31/45</td> </tr> <tr> <td>墨西哥辣豆湯</td> <td>182</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>羅切蘭豆</td> <td>185</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>薯條卷</td> <td>110</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>配菜沙拉</td> <td>19</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>		卡路里	碳水化合物	火腿* 奶酪漢堡	499	48	純素漢堡 <sup>V</sup>	280	37	雞肉/辣雞肉三明治	340/342	37	奶酪或臘腸圓披薩	310/355	31	冷切三明治	241/377	31/45	墨西哥辣豆湯	182	22	羅切蘭豆	185	29	薯條卷	110	15	配菜沙拉	19	4
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
奶酪通心粉配雞塊和麵包卷	464/534	45/60																																																																																																																																												
雞肉塊配麵包卷 <sup>V</sup>	387	55																																																																																																																																												
雞肉/辣雞肉三明治	340/342	37																																																																																																																																												
奶酪或臘腸夾心披薩	320/365	36																																																																																																																																												
冷切三明治	241/377	31/45																																																																																																																																												
墨西哥辣豆湯	182	27																																																																																																																																												
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3																																																																																																																																												
烤薯條	110	17																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
燒烤味雞絲三明治	274	35																																																																																																																																												
純素漢堡 <sup>V</sup>	280	37																																																																																																																																												
漢堡或奶酪漢堡	319/337	29/30																																																																																																																																												
奶酪或臘腸圓披薩	310/355	31																																																																																																																																												
冷切三明治	241/377	31/45																																																																																																																																												
奶油南瓜湯 <sup>V</sup>	324	36																																																																																																																																												
西芹棒和櫻桃番茄配田園沙拉醬	11/55	2/3																																																																																																																																												
烤玉米	107	19																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
雞肉餃和蔬菜碗	530	80																																																																																																																																												
蔬菜能量碗	581	89																																																																																																																																												
麵包夾熱狗	270	28																																																																																																																																												
脆皮奶酪配純番茄醬汁	433	48																																																																																																																																												
冷切三明治	241/377	31/45																																																																																																																																												
奶酪玉米濃湯	172	26																																																																																																																																												
烤西蘭花	70	5																																																																																																																																												
配菜沙拉	19	4																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
烤奶酪三明治	681	78																																																																																																																																												
雞肉塊配麵包卷 <sup>V</sup>	387	55																																																																																																																																												
漢堡或奶酪漢堡	319/337	29/30																																																																																																																																												
奶酪或臘腸夾心披薩	320/365	36																																																																																																																																												
冷切三明治	241/377	31/45																																																																																																																																												
番茄湯	155	23																																																																																																																																												
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3																																																																																																																																												
大蒜香草西蘭花	70	5																																																																																																																																												
	卡路里	碳水化合物																																																																																																																																												
火腿* 奶酪漢堡	499	48																																																																																																																																												
純素漢堡 <sup>V</sup>	280	37																																																																																																																																												
雞肉/辣雞肉三明治	340/342	37																																																																																																																																												
奶酪或臘腸圓披薩	310/355	31																																																																																																																																												
冷切三明治	241/377	31/45																																																																																																																																												
墨西哥辣豆湯	182	22																																																																																																																																												
羅切蘭豆	185	29																																																																																																																																												
薯條卷	110	15																																																																																																																																												
配菜沙拉	19	4																																																																																																																																												
菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 <sup>V</sup> 素食																																																																																																																																														

每天可供選擇的其它主菜還包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果、酸奶和燕麥凍糕。請洽詢孩子學校的餐廳經理, 了解您可以選擇的菜品。如果學校的時間表有變時, 請訪問網站, 查看菜單的變化。

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。

## 中學菜單

2022年1月

	週一 1/17/22	週二 1/18/22	週三 1/19/22	週四 1/20/22	週五 1/21/22	
<b>早餐</b>						
節日 不上學	卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物	
	220 15-23	220 15-23	186 27	235 27	232 38	232 38
	60 13	60 13	60 16	60 13	60 16	60 16
	20-127 7-33	20-127 7-33	20-127 7-33	20-127 7-33	20-127 7-33	20-127 7-33
	90-120 13-20	90-120 13-20	90-120 13-20	90-120 13-20	90-120 13-20	90-120 13-20
<b>午餐</b>						
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 水果: 卡路里 20-127 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120 碳水化合物 13-20						
節日 不上學	卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物	
	341 29	341 29	493 75	415/485 50/65	499 48	499 48
	280 37	280 37	581 89	387 55	280 37	280 37
	340/342 37	340/342 37	270 28	319/337 29/30	340/342 37	340/342 37
	310/355 31	310/355 31	433 48	320/365 36	310/355 31	310/355 31
	241/377 31/45	241/377 31/45	241/377 31/45	241/377 31/45	241/377 31/45	241/377 31/45
	324 36	324 36	172 26	155 23	182 27	182 27
	11/55 2/3	11/55 2/3	70 5	35/55 8/3	19 4	19 4
	107 19	107 19	19 4	70 5	110 17	110 17

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +禽肉 V素食

每天可供選擇的其它主菜還包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果、酸奶和燕麥凍糕。請洽詢孩子學校的餐廳經理, 了解您可以選擇的菜品。如果學校的時間表有變時, 請訪問網站, 查看菜單的變化。

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。

## 中學菜單

2022年1月

	週一 1/24/22	週二 1/25/22	週三 1/26/22	週四 1/27/22	週五 1/28/22			
<b>早餐</b>								
<b>專業發展日</b> 不上學		卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物		
	酸奶和燕麥棒	220 15-23	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿奶酪	186 27	牛肉和迷你乳酪貝果	235 27	肉桂捲	232 38
	橙汁	60 13	蘋果汁	60 16	橙汁	60 13	蘋果汁	60 16
	水果	20-127 7-33	水果	20-127 7-33	水果	20-127 7-33	水果	20-127 7-33
	牛奶	90-120 13-20	牛奶	90-120 13-20	牛奶	90-120 13-20	牛奶	90-120 13-20
<b>午餐</b>								
<b>每餐都供應水果和牛奶:</b> 水果: 卡路里 20-127 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120 碳水化合物 13-20								
<b>專業發展日</b> 不上學		卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物		卡路里 碳水化合物		
	燒烤味雞絲三明治	274 35	雞肉餃和蔬菜碗	530 80	烤奶酪三明治	681 78	火腿* 奶酪漢堡	499 48
	純素漢堡 <sup>V</sup>	280 37	蔬菜能量碗	581 89	雞肉塊配麵包卷 <sup>V</sup>	387 55	純素漢堡 <sup>V</sup>	280 37
	漢堡或奶酪漢堡 319/337	29/30	麵包夾熱狗	270 28	漢堡或奶酪漢堡 319/337	29/30	雞肉/辣雞肉三明治	340/342 37
	奶酪或臘腸圓披薩	310/355 31	脆皮奶酪配純番茄醬汁	433 48	奶酪或臘腸夾心披薩	320/365 36	奶酪或臘腸圓披薩	310/355 31
	冷切三明治	241/377 31/45	冷切三明治	241/377 31/45	冷切三明治	241/377 31/45	冷切三明治	241/377 31/45
	奶油南瓜湯 <sup>V</sup>	324 36	奶酪玉米濃湯	172 26	番茄湯	155 23	墨西哥辣豆湯	182 22
	西芹棒和櫻桃番茄配田園沙拉醬	11/55 2/3	烤西蘭花	70 5	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55 8/3	圓黃瓜片	19 4
	烤玉米	107 19	配菜沙拉	19 4	大蒜香草西蘭花	70 5	烤薯條	110 17

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 \*豬肉 +禽肉 <sup>V</sup>素食

每天可供選擇的其它主菜還包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪、鷹嘴豆泥、貝果和奶油乳酪配酸奶、以及水果、酸奶和燕麥凍糕。請洽詢孩子學校的餐廳經理，了解您可以選擇的菜品。如果學校的時間表有變時，請訪問網站，查看菜單的變化。

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。

