

# 中央廚房早餐

2024

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 主主菜 法國土司條 Apple & Pear Compote 蘋果梨調色盤	2 主主菜 炒蛋 香腸排	3 主主菜 甜馬鈴薯 滾動	4 主主菜 牛肉和起士貝果
7 主主菜 蘋果肉桂德州吐司	8 主主菜 雞蛋和乳酪 包裝	9 主主菜 早餐披薩	10 主主菜 填餡薯褐色	11 主主菜 全穀類早餐寶石
14 主主菜 點心華夫格	15 主主菜 新鮮烘焙 Dough Go 酒吧	16 主主菜 Jenny Lee 三明治	17 主主菜 全穀肉桂捲	18 主主菜 雞肉可頌拖鞋
21 主主菜 果和優格醬	22 主主菜 法國土司條 Apple & Pear Compote 蘋果梨調色盤	23 主主菜 炒蛋 香腸排	24 主主菜 甜馬鈴薯 滾動	25 主主菜 牛肉和起士貝果
28 主主菜 蘋果肉桂德州吐司	國家燕麥節！29 主主菜 烤蘋果過夜燕麥	30 主主菜 早餐披薩	31 主主菜 填餡薯褐色	

## 每日水果選項

早餐和午餐的果醬選項依季節提供，可能包括：

新鮮整顆水果：蘋果、柳橙、柑橘、香蕉、水果沙拉



切碎的水果杯：梨子、桃子、芒果、柑橘、鳳梨子、肉桂桃、切丁肉桂蘋果



水果乾：鳳梨、葡萄乾、綜合水果



蘋果醬：原味、草莓、西瓜


## 早餐區


Cheerios 無 迷你馬芬葉  
 幸運吊飾無 Chex 穀物無  
 肉桂無 WG 貝果  
 優格杯不含 幸運吊飾不含  
 肉桂吐司脆餅捲鬆餅  
 Salsa Cup 無 格蘭諾拉吧

每日提供素食選項  包含魚 

 當地脫脂與 1% 牛奶  含豬肉

 每日新鮮水果和蔬菜  無麩質

 參加“教室早餐”的學校提供教室主菜，並符合 USDA 對營養早餐的要求！

我們的菜單符合美國農業部的要求 

菜單項目可能有所變更。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 主主菜 100% 牛肉漢堡 副餐選擇 WG Kaiser 麵包或 GF 麵包 西蘭花和起士	2 主主菜 華香雞排堡 副餐選擇 鷹嘴豆沙拉	3 主主菜 麵包餃子和蕃茄醬 副餐選擇 晚餐卷 烤蘑菇和四季豆	4 主主菜 法吉塔碗雞 香菜萊姆飯 副餐選擇 甜玉米 果汁 壽司
7 主主菜 無鬆餅 Kaiser Bun 上的 副餐選擇 烤三色甜馬鈴薯	國家皮洛吉日！8 主主菜 迷你 Pierogi Dippers 副餐選擇 西蘭花和起士 晚餐卷	9 主主菜 100% 牛肉熱狗 副餐選擇 GF 或 WG 熱狗麵包 烤豆	10 主主菜 Golden Crunchy Fish Sandwich 黃金脆魚三明治 副餐選擇 酥脆 Taco 沙拉 鷹嘴豆	11 主主菜 雞肉玉米餅 副餐選擇 甜玉米 果汁 壽司
14 主主菜 披薩脆餅 副餐選擇 甜豆 瑪麗娜杯	15 主主菜 肉丸子 副餐選擇 WG 或 GF Hoagie 卷 綜合蔬菜	16 主主菜 無骨翅膀 副餐選擇 烤豆 沾醬	17 主主菜 土耳其 馬鈴薯泥與肉汁 副餐選擇 烤西蘭花 晚餐卷	18 主主菜 雞田瑪沙拉 香菜萊姆飯 副餐選擇 南麵包 烤蘑菇和四季豆 果汁 壽司
21 主主菜 比薩布利 副餐選擇 瑪麗娜杯 西蘭花和起士	22 主主菜 100% 牛肉漢堡 副餐選擇 WG Kaiser 麵包或 GF 麵包 表情符號	23 主主菜 雞肉和鬆餅 副餐選擇 烤三色甜馬鈴薯	24 主主菜 走路 Taco 副餐選擇 薩爾薩盃 生蠶豆	25 主主菜 韓國燒烤雞肉 蔬菜炒飯 副餐選擇 烤蘑菇和四季豆 果汁 壽司
28 主主菜 無鬆餅 Kaiser Bun 上的 副餐選擇 表情符號	PA 偏好第 29 天 主主菜 法式麵包披薩 副餐選擇 烤南瓜 Rosati 義大利製冰塊	30 主主菜 烤雞 大腿 副餐選擇 晚餐卷 烤西蘭花	萬聖節快樂！31 主主菜 法國土司條 香腸排 副餐選擇 甜薯餅與蘋果烘焙 萬聖節椒鹽脆餅	
替代主菜 PB&J 或 WoWich 烤起士	替代主菜 PB&J 或 WoWich 起司 Quesadilla	替代主菜 烤起士 雞肉捲或披薩組合	替代主菜 烤起士 現做沙拉	替代主菜 PB&J 或 WoWich 熟食三明治

## 您知道嗎...

Wild Alaska Pollock 被公認為全球 20 大最營養的食物之一！我們的 Golden Crunchy Fish 三明治 100% 來自阿拉斯加 Pollock，富含蛋白質、Omega-3 和維他命。



## 本月收成

### 蘋果



蘋果是玫瑰家族的一員！它們是維生素 C 和纖維的絕佳來源，具有許多健康益處！



每日提供素食選項



包含魚



當地脫脂與 1% 牛奶



含豬肉



每日新鮮水果和蔬菜



無麩質

我們的菜單符合美國農業部的要求

菜單項目可能有所變更。