

校园咖啡厅早餐

2025

周一	周二	周三	周四	周五
		1	2 主菜 牛肉和奶酪百吉饼	3 主菜 炒蛋 和香肠肉饼
6 主菜 全谷物早餐宝石	7 主菜 填充 煎饼	8 主菜 早餐披萨	9 主菜 鸡角牛柳	10 主菜 德克萨斯州苹果肉 桂吐司
13 主菜 填充 哈什布朗	14 主菜 新鲜烘焙 面团吧	15 主菜 早餐玉米饼	16 主菜 Jenny Lee 三明治	17 主菜 酸奶 或谷物 或辣味早餐加尔松
20	21 主菜 新鲜烘焙 WG 甜甜圈	22 主菜 甜土豆 卷	23	24
27 主菜 全谷物早餐宝石	28 主菜 填充 煎饼	29 主菜 早餐披萨	30 主菜 鸡角牛柳	31 主菜 德克萨斯州苹果肉 桂吐司



每日水果选项

早餐和午餐 fruit 选项为季节性供应，可能包括：

新鲜全水果：苹果、橙子、柑橘、香蕉、水果沙拉

水果杯：梨、桃子、芒果、柑橘、菠萝蒂比特、肉桂桃、肉桂苹果丁、杏子

干果：菠萝、葡萄干、混合水果

苹果酱：原味、草莓、西瓜



早餐区

Cheerios 迷你松饼

Lucky Charms 车祸

肉桂格兰诺拉麦片无 WG 百吉饼

酸奶杯 无 幸运小饰物 无

Cinnamon 吐司脆皮环圈华夫饼

Salsa Cup 面包早餐吧

- 每日提供素食选项
- 含鱼
- 当地脱脂和 1% 牛奶
- 含猪肉
- 每日新鲜水果和蔬菜
- 无麸质

参加“课堂早餐”的学校提供课堂主菜，并满足 USDA 对营养早餐的要求！

我们的菜单符合美国农业部的要求

菜单项可能随时更改

周一	周二	周三	周四	周五
		1	2	3
			主菜 经理的选择 侧面选择 热蔬菜	 主菜 鸡翅 侧面选择 大蒜结饰 烤三色甜土豆 100% 果汁 Slushie
 主菜 比萨饼干 侧面选择 西兰花和奶酪 马里那拉酱	主菜 General Tso's 鸡肉 侧面选择 蔬菜炒饭 亚洲风格 Medley	 主菜 牛肉热狗 侧面选择 烤豆	 主菜 苏里拉奶酪和罗勒肉丸 侧面选择 烤玉米 WG 或 GF Hoagie Bun 杏子半个	主菜 披萨日 侧面选择 鹰嘴豆沙拉 100% 果汁 Slushie
		8	国家杏子日 9	10
 主菜 颊棒 侧面选择 青豆和蘑菇 马里那拉酱	 主菜 面包法吉塔碗 鸡肉或牛肉 侧面选择 黑豆 萨尔萨	主菜 无骨翼 侧面选择 晚餐卷 烤三色甜土豆	 主菜 火鸡片和肉汁 侧面选择 土豆泥 大蒜结饰	 主菜 鸡肉棒 侧面选择 大蒜结饰 西兰花沙拉 100% 果汁 Slushie
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
	 主菜 芒果哈巴内罗 或 Tso 将军 肉丸 侧面选择 蔬菜炒饭 青豆	 主菜 鸡肉玉米饼 侧面选择 炸豆 萨尔萨杯		
27	28	中国新年 29	30	31
主入口 火热的莫兹小吃 或面包馄饨 侧面选择 西兰花和奶酪 马里那拉酱	 主菜 纳乔斯格兰德 侧面选择 黑豆 萨尔萨	主菜 爆米花鸡肉和华夫饼 侧面选择 烤三色甜土豆 好运杯	 主菜 鸡肉铁卡马沙拉 侧面选择 亚洲风格 Medley 香菜青柠米 Naan 面包	 主菜 意大利烤制 土耳其霍吉 侧面选择 WG 或 GF Hoagie 裂纹薯条 100% 果汁 Slushie
 替代主菜 PB&J 或 WoWich 烤奶酪	 替代主菜 PB&J 或 WoWich 奶酪墨西哥薄饼	 替代主菜 烤奶酪 鸡肉卷或披萨套装	 替代主菜 烤奶酪 新鲜制作的沙拉	 替代主菜 PB&J 或 WoWich 熟食三明治

您知道

据信杏子大约在 4000 年前起源于中国，并通过贸易传播到地中海地区。杏子在古希腊是非常珍贵和受欢迎的礼物。它们的卡路里低，但纤维、维生素 A 和 C 以及 β-胡萝卜素含量高！



本月收获

西兰花

花椰菜在 2000 多年前在地中海种植，富含维生素 C、K、纤维和抗氧化剂。它在 20 世纪在美国受到欢迎，这要归功于意大利移民介绍他们的食谱和传统。



每日提供素食选项



含鱼



当地脱脂和 1% 牛奶




含猪肉



每日新鲜水果和蔬菜



无麸质

我们的菜单符合美国农业部的要求 

菜单项可能随时更改