中央廚房早餐

12 月 25 日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	2 主主菜 蛋和 火雞香腸	3 主主菜 Apple Swirl 糕點	4 主主菜 蜂蜜不可研磨	5 主主菜 牛肉香腸和起士貝果
8 主主菜 蘋果肉桂德州吐司	9 主主菜 果和優格醬	10 主主菜 牛肉香腸披薩	11 主主菜 甜薯捲餅	12 主主菜 全穀類早餐寶石
15 主主菜 楓樹點心華夫格	16 主主菜 牛肉鬆餅條	17 主主菜 Jenny Lee 三明治	18 主主菜 現烤藍莓廣場	19 主主菜 Cinnamon Crème 糕點吧
22 主主菜 法國吐司 桿	23 主主菜 蛋和 火雞香腸	24	25	26
29	30	31		

每日水果選項

早餐和午餐水果選項依季節提供，可能包括：

新鮮整顆水果：蘋果、柳橙、梨子、柑橘、香蕉、水果沙拉、石頭水果

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、混合熱帶水果、熱帶梨

水果乾：葡萄乾、葡萄乾、綜合水果

蘋果醬：原味和水果味

早餐區

Cheerios 迷你馬芬葉
Chex 穀物
肉桂無 WG 貝果
優格杯 可可粉
肉桂吐司脆餅捲華夫格
Salsa Cup 早餐吧

每日提供素食選項
含有魚
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。

參與“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！

Central Kitchen 午餐

12 月 25 日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1	2 **主主菜** 牛肉漢堡 **副餐選擇** 綜合蔬菜 WG 或 GF 麵包	3 **主主菜** Mighty 無骨翼 **副餐選擇** 烤楓糖馬鈴薯 WG 晚餐卷	全國餅乾第 4 天 **主主菜** 土耳其漫步塔科 **副餐選擇** Cheesy 黑豆 薩爾薩盃 RF 封口 Cookie！	5 **主主菜** Mac 與起司 **副餐選擇** 甜豆 WG 晚餐卷
8 **主主菜** 不吃鬆餅三明治 **副餐選擇** 品酒圓點	9 **主主菜** 火雞熱狗 **副餐選擇** 花椰菜塊 GF 或 WG 麵包	10 **主主菜** 條 與小狗 **副餐選擇** 哈魯斯基 WG 或 GF 吉他麵包	11 **主主菜** 脆雞排堡 **副餐選擇** 牛仔魚子	12 **主主菜** 米飯上的紐奧良雞 **副餐選擇** 切丁胡蘿蔔
15 **主主菜** 深盤起士披薩 **副餐選擇** 西蘭花和起士	16 **主主菜** 火雞辣椒和菲利托斯 **副餐選擇** 品酒圓點	17 **主主菜** 牛肉漢堡 **副餐選擇** 鷹嘴豆沙拉 WG 或 GF 麵包	18 **主主菜** 火雞肉汁切片 **副餐選擇** 馬鈴薯泥 WG 晚餐卷	19 **主主菜** 賓州和肉丸 **副餐選擇** 綠豆
22 **主主菜** WG 麵包莫札瑞拉起司條 **副餐選擇** 蕃茄醬 綜合蔬菜	23 **主主菜** 餡餅和鯛魚 **副餐選擇** 馬鈴薯笑容	24	25	26
29	30	31		
替代主菜 起司 Quesadilla	**替代主菜** PB&J 或 CB&J	**替代主菜** 烤起士	**替代主菜** 現做沙拉	**替代主菜** PB&J 或 CB&J 熟食三明治

您知道嗎...

我們用 Fat Cat Bakery 的餅乾慶祝全國餅乾日，餅乾以純天然的純天然食材製成，不含基因改造物或防腐劑。

也不妨試試我們的新鮮烘焙藍莓廣場早餐！

本月收成

高麗菜

許多蔬菜是從原來的野生甘藍菜進化而來，包括花椰菜、球芽甘藍、花椰菜、羽衣甘藍和球莖甘藍。高麗菜是維生素 C 和 K 的絕佳來源！

每日提供素食選項

含有魚

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。