

場所廚房早餐

2026 年 3 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <h2 style="color: red;">國立學校早餐週</h2>				
2 主主菜 WG 披薩貝果	3 主主菜 WG 土耳其鼠尾草 丹麥文	4 主主菜 現烤 WG 藍莓瑪芬 廣場	5 主主菜 綠花椰菜切達薯餅	6 主主菜 肉桂捲配菜
9 主主菜 WG 荷蘭華夫格	10 主主菜 新鮮烘焙 WG 甜甜圈	11 主主菜 炒蛋和火雞肉香腸	12 主主菜 早餐玉米餅搭配雞 肉、馬鈴薯和起司	13 主主菜 Apple Swirl 糕點
16 主主菜 WG 早餐寶石	17 主主菜 牛肉香腸鬆餅條	18 主主菜 牛肉香腸早餐披薩	19 主主菜 雞肉可頌拖鞋	20 27 
23 主主菜 WG 法式吐司點心	24 主主菜 新鮮烘焙 WG 司康餅	25 主主菜 牛肉香腸和起士貝 果	26 主主菜 Jenny Lee 麵包早餐 三明治	27 主主菜 什錦優格和穀物
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
 蘋果肉桂 Cheerios WG 貝果
 肉桂 幸運吊飾
 優格杯 黃金麥麩
 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

 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！

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

現場廚房午餐

2026



您知道嗎...

加入我們的全國學校早餐週...

學校探索早餐!

我們提供整週全新早餐品項，因此每一天都是一場全新的冒險。千萬別錯過全試的機會！

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 主主菜 原味或辣味不起士三明治 副餐選擇 綠豆	3 主主菜 漢堡牛肉 副餐選擇 烘豆 GF 或 WG 麵包	4 主主菜 讓我們開始吧! 2份 Jumbo 雞蛋捲與沾醬 副餐選擇 西蘭花和起士	5 主主菜 雞柳 副餐選擇 起皺薯條 現烤晚餐卷	6 主主菜 條與鷹嘴豆 副餐選擇 甜薯塊
9 主主菜 麵包雞排堡 副餐選擇 綠豆	10 主主菜 雞肉青豆 納喬斯格蘭德 副餐選擇 Taco Fiesta 黑豆	11 主主菜 雞翅 副餐選擇 甜薯塊 現烤晚餐卷	12 主主菜 肉丸子 與瑪麗娜 副餐選擇 麵包花椰菜比特餅 GF 或 WG 麵包	半天 13 主主菜 法式麵包披薩 副餐選擇 品酒圓點
16 主主菜 披薩脆餅 副餐選擇 品酒圓點	聖派翠克第 17 天 主主菜 芝士雲吞 與紅醬 副餐選擇 花椰菜 WG Shamrock 椒鹽卷餅	18 主主菜 漢堡牛肉 副餐選擇 甜薯塊	19 主主菜 紐奧良雞炒飯 副餐選擇 亞洲梅德利	20
23 主主菜 莫札瑞拉起司條與蕃茄醬 副餐選擇 綠豆	24 主主菜 土耳其漫步塔科 副餐選擇 Taco Fiesta 黑豆	25 主主菜 魚排堡 副餐選擇 甜薯塊	26 主主菜 經理的選擇 副餐選擇 熱蔬菜	27 主主菜 經理的選擇 副餐選擇 熱蔬菜
30 替代主菜 起司 Quesadilla	31 替代主菜 PB&J 或 CB&J	替代主菜 烤起士 新鮮熟食三明治	替代主菜 新鮮沙拉 Morningstar 模組	替代主菜 PB&J 或 CB&J



本月收成

花椰菜



花椰菜是一種花朵！我們吃的實際上是工廠未開封的花蕾。花椰菜最初在義大利生長超過 2,000 年，富含維他命 C、K 和 A，以及葉酸和鈣。

- 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