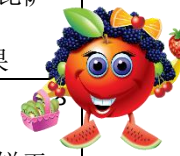


快乐有保障! 😊

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
放假 25	放假 26	主菜 香蕉面包 或者 全谷物贝果 27	主菜 鸡蛋芝士三明治 或者 全谷物贝果 28	主菜 火鸡培根早餐比萨 或者 全谷物贝果 1
主菜 迷你煎饼 或者 全谷物贝果 4	主菜 法式吐司棒&培根 或者 全谷物贝果 5	主菜 燕麦早餐面包 或者 全谷物贝果 6	主菜 煎饼 & 香肠棍 或者 全谷物贝果 7	主菜 炒鸡蛋& 蓝莓饼干 或者 全谷物贝果 15
主菜 小煎饼&鸡肉香肠 或者 全谷物贝果 11	主菜 迷你 Cinnis 或者 全谷物贝果 12	主菜 香蕉面包 或者 全谷物贝果 13	主菜 鸡蛋芝士三明治 或者 全谷物贝果 14	主菜 甜甜圈 或者 全谷物贝果 15
主菜 迷你煎饼 或者 全谷物贝果 18	主菜 法式吐司棒&培根 或者 全谷物贝果 19	主菜 煎饼 & 香肠棍 或者 全谷物贝果 20	主菜 燕麦早餐面包 或者 全谷物贝果 21	主菜 炒鸡蛋& 蓝莓饼干 或者 全谷物贝果 22
主菜 小煎饼&鸡肉香肠 或者 全谷物贝果 25	主菜 迷你 Cinnis 或者 全谷物贝果 26	主菜 香蕉面包 或者 全谷物贝果 27	主菜 火鸡培根早餐比萨 或者 全谷物贝果 28	主菜 鸡蛋芝士三明治 或者 全谷物贝果 29



### 选择你的健康早餐!

早餐包括:  
一个主菜和 1-2 个配菜  
\*一道配菜必须是水果或果汁  
-或者-  
没有主菜但有 3-4 个配菜  
\*其中之一必须是水果或果汁

### 每日早餐供应

什锦谷物  
迷你松饼  
无脂酸奶  
新鲜水果/水果杯  
100% 果汁  
葡萄干和酸葡萄干  
不含脂肪或 1% 牛奶  
花生酱杯  
奶油芝士杯



所有牛奶均由当地  
居民所拥有的奶牛  
场提供

### 儿童营养与学校早餐计划

菜单符合美国农业部早餐的营养要求\*

卡路里: 400-500/早餐  
饱和脂肪: <10% 卡路里/早餐  
钠: <540 毫克/早餐

\*基于 K-8 年级水平的每周平均值



菜单如有更改, 将不再另行通知

# 午餐菜单

# 2019年3月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
25	26	27	28	1
				<b>主菜可选</b> 鸡肉块 & 蒜香面包 花生酱果酱馅饼 夏威夷三明治 <b>配菜可选</b> 蒸西兰花 & 芝士 意面沙拉 冰冻水果泥 什锦新鲜水果/蔬菜
4	5	6	7	8
<b>主菜可选</b> 土豆泥 & 蒜香面包 花生酱果酱馅饼 火鸡火腿 & 芝士椒盐面包 <b>配菜可选</b> 桃子块 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 鸡肉三明治 烤芝士 金枪鱼面包三明治 <b>配菜可选</b> 红薯薯条 菠萝块 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 意大利黄油饺子配洋葱 花生酱果酱馅饼 可携带的大餐 <b>配菜可选</b> 烤豆子 马苏里拉芝士棒 苹果酱杯 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 鸡肉软玉米饼 烤芝士 火柴胡萝卜沙拉 <b>配菜可选</b> 新鲜西兰花 薯条卷 橘子 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 厨房推荐 花生酱果酱馅饼 <b>配菜可选</b> 新鲜长叶沙拉 冰冻果汁杯 什锦新鲜水果/蔬菜
11	12	13	14	15
<b>主菜可选</b> 个性化芝士披萨 花生酱果酱馅饼 火鸡火腿 & 芝士三角三明治 <b>配菜可选</b> 芹菜条和田园酱 桃子杯 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 马苏里拉芝士棒 & Marinara 沾料 烤芝士 金枪鱼面包三明治 <b>配菜可选</b> 烤豆子 菠萝块 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 布法罗酱鸡肉 花生酱果酱馅饼 可携带的大餐 <b>配菜可选</b> 彩虹菠菜沙拉 草莓香蕉苹果酱 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 鸡米花 & 蒜香面包 烤芝士 火柴胡萝卜沙拉 <b>配菜可选</b> 薯条卷 橘子 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>Entrée Choices</b> 意大利面包饺子配 Marinara 酱 花生酱果酱馅饼 夏威夷三明治 <b>配菜可选</b> 新鲜小胡萝卜 冰冻果汁杯 什锦新鲜水果/蔬菜
18	19	20	21	22
<b>主菜可选</b> 鸡肉三明治 花生酱果酱馅饼 火鸡火腿 & 芝士三角三明治 <b>配菜可选</b> 微笑土豆 桃子杯 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 个性化芝士披萨 烤芝士 金枪鱼面包三明治 <b>配菜可选</b> 胡萝卜块 菠萝块 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 行走的玉米饼 花生酱果酱馅饼 可携带的大餐 <b>配菜可选</b> 节日黑豆 桃子苹果酱 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 迷你双芝士汉堡 烤芝士 火柴胡萝卜沙拉 <b>配菜可选</b> 奶酪烤花椰菜 爽脆泡菜薯条 橘子 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>提早放学</b> <b>主菜可选</b> 厨房推荐 花生酱果酱馅饼 <b>配菜可选</b> 新鲜西兰花 冰冻果汁杯 什锦新鲜水果/蔬菜
25	26	27	28	29
<b>主菜可选</b> 鸡肉条配甜酸酱 花生酱果酱馅饼 火鸡火腿 & 芝士三角三明治 <b>配菜可选</b> 蒸西兰花 & 芝士 桃子杯 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 肉丸 & Marinara 配大蒜结 夏威夷三明治 烤芝士 <b>配菜可选</b> 烤豆子 菠萝块 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 厨房推荐 花生酱果酱馅饼 可携带的大餐 <b>配菜可选</b> 新鲜黄瓜片 + 田园酱 草莓香蕉苹果酱 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 奶酪汉堡配薯条卷 烤芝士 火柴胡萝卜沙拉 <b>配菜可选</b> 新鲜小胡萝卜 橘子 什锦新鲜水果/蔬菜	<b>主菜可选</b> 鱼肉三明治配 Dynamite 酱 花生酱果酱馅饼 金枪鱼面包三明治 <b>配菜可选</b> 青豆 意面沙拉 冰冻水果泥 什锦新鲜水果/蔬菜

## 选择你的健康午餐!

从 5 种提供的膳食种类中至少挑选 3 种。其中一种必须是水果或蔬菜。



**膳食成分:** 水果, 蔬菜, 谷物, 肉类/肉类替代品, 牛奶

## 儿童营养与全国学校午餐计划

菜单符合美国农业部午餐营养要求\*  
 卡路里: 600-650/午餐  
 饱和脂肪: <10% 卡路里/午餐  
 钠: <1,230 毫克/午餐  
 \*基于 K-8 年级水平的每周平均值

## 本月丰收 胡萝卜



胡萝卜是 β-胡萝卜素, 钾, 维生素 K 和抗氧化剂的重要来源! 本月请享用我们的火柴胡萝卜沙拉配火鸡和鹰嘴豆!

本月丰收提供者:



## 了解你的食物

- 每日无肉选项
- 100% 烘焙食品为全谷物
- 农场到学校食品
- 脱脂 & 1% 每日牛奶
- 包含猪肉
- 每日新鲜水果与蔬菜

菜单如有更改, 将不再另行通知