

# 中央厨房 (Central Kitchen) 早餐

2024 年 5 月

周一	周二	周三	周四	周五
		1 主菜 早餐炒蛋 全谷物玉米脆片	2 主菜 红薯卷	3 主菜 牛肉芝士贝果
6 主菜 苹果肉桂德州吐司	7 主菜 科尔比芝士煎蛋卷	8 主菜 早餐披萨	9 主菜 酸奶 配格兰诺拉麦片	10 主菜 全谷物早餐 烘饼
13 主菜 水果酸奶芭菲	14 主菜 鸡蛋芝士 卷饼	15 主菜 Jenny Lee 三明治	16 主菜 火鸡肉肠和鸡蛋意式披 萨饺	17 主菜 草莓 奶油贝果
20 主菜 法式吐司条 配苹果梨子蜜饯	21 主菜 草莓 果馅卷	22 主菜 早餐炒蛋 全谷物玉米脆片	23 主菜 红薯 卷	24 主菜 牛肉芝士贝果
27	28 主菜 科尔比芝士煎蛋卷	29 主菜 早餐披萨	30 主菜 火鸡肉肠和鸡蛋意式披 萨饺	31 主菜 全谷物早餐 烘饼

## 每日水果选择

早餐和午餐供应当季水果，可能会提供：  
新鲜水果：苹果、橙子、柑橘、香蕉、水果沙拉  
切丁水果杯：梨子、桃子、芒果、柑橘、菠萝块  
水果干：菠萝、葡萄干、红莓干、什锦水果  
苹果酱：纯苹果酱、草莓酱、蓝色覆盆子酱、什锦  
莓果酱、草莓香蕉酱、桃子酱

## 早餐配餐

- 多谷物麦片
- Lucky Charms 早餐麦片
- 肉桂格兰诺拉麦片
- 酸奶杯
- Lucky Charms 早餐麦片
- Cinnamon Toast Crunch 麦片
- 迷你条形麦芬
- 可可泡芙球
- Chex 麦片
- 全谷物贝果
- 格兰诺拉棒
- 萨尔萨番茄辣酱

- 每日供应素食菜品
- 脱脂及 1% 低脂本地牛奶
- 每日供应新鲜水果和蔬菜
- 含鱼肉
- 含猪肉
- 无麸质

参与“Breakfast in the Classroom”计划的学校可获得 Classroom Entrées (教室主菜) 供餐，所供餐食均满足 USDA 的营养早餐要求!

我们的菜单满足美国农业部 (USDA) 要求  
菜单所列菜品可能出现变化  
[pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com](http://pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com)

# 中央厨房 (Central Kitchen) 午餐

2024 年 5 月

周一	周二	周三	周四	周五
		1 主菜 金黄酥脆 鱼排三明治 配餐小食 炸红薯条 油炸玉米球	2 主菜 干层面 配餐小食 四季豆	3 学校午餐英雄日 主菜 韩式烧烤 鸡肉面 配餐小食 日本毛豆 美国英雄杯
6 主菜 素食炸鸡柳 配餐小食 餐包 青豆	7 主菜 墨西哥牛肉披萨 配餐小食 西兰花配芝士 水果果冻	8 主菜 披萨脆块 配餐小食 意式番茄酱蘸料碗 青豆	9 主菜 100% 全牛肉汉堡 配餐小食 全谷物凯撒面包或无麸质面包 焗豆	10 主菜 3 种芝士螺旋通心粉 配餐小食 胡萝卜丁 100% 果汁冰沙
13 主菜 深盘披萨 配餐小食 西兰花配芝士	14 主菜 牛肉丸 配餐小食 青豆 全谷物或无麸质长条三明治面包	15 主菜 脆皮炸鸡三明治 配餐小食 炸红薯条 鹰嘴豆沙拉	16 主菜 火鸡、土豆泥和肉汁 配餐小食 甜玉米 餐包	17 主菜 照烧鸡肉和炒饭 配餐小食 什锦时蔬 100% 果汁冰沙
20 主菜 马苏里拉奶酪条 配餐小食 意式番茄酱蘸料碗 四季豆	21 主菜 牛肉辣味浓汤配 Fritos 玉米片 配餐小食 Emoji 表情薯饼 油炸玉米球	22 香草布丁日 主菜 鸡肉配华夫饼 配餐小食 炸红薯条 香草布丁	23 主菜 袋装塔可 配餐小食 低脂玉米脆片 墨西哥豆泥 萨尔萨番茄辣酱	24 NEW 主菜 香料咖喱鸡块 香菜青柠饭 配餐小食 什锦时蔬 饼干 100% 果汁冰沙
27	28 主菜 深盘披萨 配餐小食 西兰花配芝士	29 主菜 牛肉意式辣肠披萨饼 配餐小食 胡萝卜丁 水果果冻	30 主菜 鸡肉汉堡 配餐小食 全谷物凯撒面包或无麸质面包 意面沙拉	31 主菜 意大利面 和肉丸 配餐小食 烤蘑菇和芦笋 100% 果汁冰沙
其他主菜 花生酱果酱三明治或 WoWich 三明治 芝士烤吐司	其他主菜 花生酱果酱三明治或 WoWich 三明治 芝士墨西哥馅饼	其他主菜 芝士烤吐司 鸡肉卷或披萨套盒	其他主菜 芝士烤吐司 现制沙拉	其他主菜 花生酱果酱三明治或 WoWich 三明治 熟食三明治

## 您知道吗...

五月的第一个周五是  
学校午餐英雄日。  
和我们一  
同欢庆和赞颂  
当地的学校  
午餐  
英雄吧!



## 本月应季食材

芦笋



芦笋是百合科的一员，与洋葱和韭菜有着密切的关联。它一开始是由古希腊人和罗马人所种植的。它含有丰富的维生素 A、C、K 和叶酸。



每日供应素食菜品



含鱼肉



脱脂及 1% 低脂本地牛奶



含猪肉



每日供应新鲜水果和蔬菜



无麸质

我们的菜单满足美国农业部 (USDA) 要求  
菜单所列菜品可能出现变化

[pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com](http://pittsburghpublicschoolslunch.wordpress.com)

