

## 朝食



### 温かいメニュー

モーニング・ブリーダー  
スクランブルエッグ、チーズ、サルサ入り

モーニング・ピザ  
ターキーソーセージとモッツアレラチーズのトッピング  
全粒粉のクラストに載せて

全粒粉の串パンケーキとポーク・ソーセージ

全粒粉のフレンチ・トースト  
メープルバターかけ



### ベーカリーより

ベーグルとクリームチーズ

全粒粉はちみつパンのグレイズかけ

全粒粉バターミルク・モーニングバー

全粒粉マフィン各種

オートミール・モーニングバー各種

一日の始まりはヘルシーな朝食から。すべてのアイテムは全粒粉使用、低脂肪、低糖で、トランス脂肪酸はゼロです。朝食には、上記の中から好きなメインディッシュ1つと、フレッシュフルーツ、100%ジュース、それに牛乳が含まれます。オプションは学校によって異なります。



### 無料/減価格の食事

お子さんが無料または減価格で食事を受ける条件を満たすと思われる場合は、[TUSDfoodservice.org](http://TUSDfoodservice.org)で申請書をオンラインで提出することができます。

### プリペイドで時間節約

お子さんのアカウントに入金するには [family.titank12.com](http://family.titank12.com) で、または学校のカフェテリアでチェックか現金で支払うことができます。ご質問がありましたら、栄養サービス部 (310) 972-6350 までお問い合わせください。

栄養に関する役立つ情報を、  
[TUSDfoodservice.org](http://TUSDfoodservice.org) で得ることができます。

能率的な学習には  
バランスのとれた栄養  
をとることが不可欠です。

トーランス統一学校区栄養サービス部

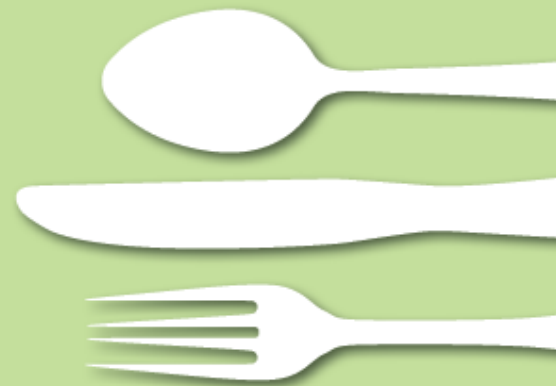
2335 Plaza del Amo, Torrance, CA 90509  
(310) 972-6350

当機関は機会均等を実施しています。

トーランス統一学校区  
ミドルスクール・メニュー



## フレッシュ エクスプレス



## 朝食とランチ



プリペイドで時間節約！  
[family.titank12.com](http://family.titank12.com)



## ランチ



### フレッシュ

## サラダ/フルーツ

毎日、以下を含むいろいろな種類があります：

#### シーザーサラダ

ロメインレタス、パルメザンチーズ、クルトン、チキン

#### シェフサラダ

レタス、刻みCHEDDAR、トマト、デリターキー、ターキーハム

#### チャイニーズチキンサラダ

レタス、青ねぎ、きゅうり、チキン、ヌードル、フォーチュンクッキー

#### ヨーグルトパフェ

低脂肪ヨーグルト、グラノラ、フルーツ

### フレッシュ

## デリ

全粒粉パンでレタスとピクルス入り。  
チップスとフルーツ付き。



- ロースターキーとプロボナーチーズ
- スモークハムとチーズ
- ツナサラダ

すべてのメニューに、新鮮な野菜や果物が並ぶサラダバーと、低脂肪牛乳、無脂肪チョコレートミルクまたは水がついています。

## グリルより

全粒粉パンでお好みの具で。オーブンで焼いたフレンチフライつき。

- ・ 100% ビーフハンバーガー
- ・ スパイシーチキンサンド
- ・ クリスピーチキンサンド
- ・ バーベキューリーブサンド

日替わりマネージャー・スペシャルあり！

## インターナショナル エクスプレス

### ピザ

全粒粉クラストにいろいろなトッピング

どんぶり風ライスボウル  
玄米、チキン、新鮮な野菜

以下から選べます：  
てりやき・マンダリンオレンジ

フィエスタフレッシュ  
ブリートまたはタコス、お好みのトッピング。  
ライスとビーンズ付き

## その他

### レッドカートで購入できるもの



Domino's のピザ  
Pick Up Stix  
Ling's Rice Bowl  
クリスピーチキンサンド



チップス  
焼きたてクッキー  
全粒粉クラッカー  
新鮮なフルーツ



水  
Capri Sun 100%フルーツジュース  
炭酸フルーツジュース

この他にもたくさんあります！

現在の価格に関しては [TUSDfoodservice.org](http://TUSDfoodservice.org) をご覧ください。ここにある商品は追加商品であり、払い戻し可能な食事プログラムの適用外です。提供される商品は日によって異なります。

