

## The Lakes Café Winter Menu 2024 (Term 2 & 3)

Mandurah Baptist College, 'The Lakes Cafe' operates under the West Australian Government's Traffic Light System. This means that our menu meets the Department of Education's Policy and Standards for food and drinks sold in the school canteen.

**The Traffic Light System:** Eat healthy, eat nutritional meals each day.

**GREEN:** GO GO GO! Choose Green for yourself, make the right choice and stay healthy.

**AMBER:** GO SLOW and choose wisely, consume in moderation!

**RED:** Stay AWAY and avoid as much as possible.

DRINKS	SANDWICHES	HEALTHY SNACKS	EVERYDAY HOT OPTIONS	WEEKDAY MENU
<p><b>Flavoured Milk 300ml @ \$3.50 ea.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berry</li> <li>Chocolate</li> <li>Mocha</li> <li>Spearmint</li> </ul> <p><b>Flavoured Milk 600ml @ \$4.70 ea.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berry</li> <li>Chocolate</li> <li>Mocha</li> <li>Spearmint</li> <li>Iced Coffee</li> </ul> <p><b>Iced Tea 500ml @ \$3.50 ea.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peach</li> <li>Raspberry</li> <li>Mango</li> </ul> <p><b>GLEE Juice &amp; Bubbles 250ml</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grape Bubblegum</li> <li>Tropical</li> <li>Raspberry</li> <li>Watermelon SOUR</li> </ul> <p><b>Nippy's Iced 250ml. flavoured milk.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Iced Chocolate</li> <li>Iced Strawberry</li> <li>Iced Honeycomb</li> </ul> <p><b>Nippy's Iced 375ml. flavoured milk.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chocolate</li> <li>Strawberry</li> <li>Honeycomb</li> <li>Iced Banana</li> <li>Iced Vanilla</li> </ul> <p><b>Juice Box 250ml</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Orange</li> <li>Apple &amp; Blackcurrant</li> <li>Apple</li> </ul> <p><b>Sunraysia Juice Pouch 250ml</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apple</li> <li>Tropical</li> </ul>	<p><b>Fresh Sandwiches (Lettuce, Cucumber &amp; Grated Carrots)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salad @ \$3.00 ea.</li> <li>Cheese &amp; Salad @ \$4.00 ea.</li> <li>Cheese, Tomato &amp; Salad @ \$4.50 ea.</li> <li>Ham &amp; Salad @ \$5.00 ea.</li> <li>Ham, Cheese &amp; Salad @ \$5.50 ea.</li> <li>Ham, Cheese, Tomato &amp; Salad @ \$6.00 ea.</li> <li>Chicken, Mayo &amp; Salad @ \$5.50 ea.</li> <li>Chicken, Mayo, Cheese &amp; Salad @ \$6.00 ea.</li> <li>Vegemite @ \$2.50 ea.</li> <li>Roast Beef, Cheese &amp; Spinach @ \$7.00 ea.</li> </ul> <p><b>Toasted Sandwiches</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cheese @ \$3.00 ea.</li> <li>Cheese &amp; Tomato @ \$3.50 ea.</li> <li>Ham @ \$4.00 ea.</li> <li>Ham &amp; Cheese @ \$4.50 ea.</li> <li>Ham, Cheese &amp; Tomato @ \$5.00 ea.</li> <li>Chicken &amp; Mayo @ \$4.50 ea.</li> <li>Chicken, Cheese &amp; Mayo @ \$5.00 ea.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SNACK TIME</b></p> <p>Banana Bread 90g @ \$2.50 ea. Waffle 60g @ \$2.50 ea.</p> <p><b>Smith Crisps 45g @ \$2.50 ea.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Original</li> <li>Salt &amp; Vinegar</li> <li>Chicken</li> </ul>	<p><b>Snack Packs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croissant @ \$6.00 ea.</li> <li>Pikelets @ \$6.00 ea.</li> <li>Waffle @ \$6.00 ea.</li> <li>Mini Wrap @ \$6.00 ea.</li> </ul> <p><b>Wraps 10" (Lettuce, Cucumber &amp; Grated Carrots)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Roast Chicken &amp; Salad @ \$7.00 ea.</li> <li>Teriyaki Chicken (Yiros) &amp; Salad @ \$7.00 ea.</li> <li>Sweet Chilli Chicken &amp; Salad @ \$7.00 ea.</li> <li>Salad @ \$7.00 ea.</li> <li>Caesar Salad @ \$7.00 ea.</li> </ul> <p><b>Wraps 8" (Lettuce &amp; Grated Carrots)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Roast Chicken @ \$4.50 ea.</li> </ul> <p><b>Panini 130g FULL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yiros Chicken @ \$7.50 ea.</li> <li>Roast Chicken @ \$7.50 ea.</li> <li>Roast Beef @ \$7.50 ea.</li> <li>Sweet Chilli Chicken @ \$8.50 ea.</li> </ul> <p><b>Salad (Medium @ \$6.00 or Small @ \$5.00 ea.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basic Garden Salad (Lettuce, Cucumber, Celery, Carrots, Corn Kernel, and Tomato)</li> <li>Roast Chicken &amp; Salad</li> <li>Sweet Chilli Chicken &amp; Salad</li> <li>Chicken Caesar Salad</li> </ul> <p>Fruit Cups 150g @ \$3.00 ea. Veggie Cups 150g @ \$2.50 ea. Crackers &amp; Cheese Cup @ \$1.50 ea. Boiled Egg @ \$1.00 ea.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pre-Cooked MEALS</b></p> <p>Spaghetti Bolognese 300g @ \$6.50 ea. Spaghetti &amp; Meatballs @ \$6.50 ea.</p> <p>Chicken Fried Rice 300g @ \$6.00 ea. Chicken Mac &amp; Cheese 300g @ \$6.50 ea.</p> <p>Butter Chicken 300g @ \$6.50 ea.</p> <p style="text-align: center;"><b>Processed MEATS</b></p> <p>Hot Dog @ \$5.00 ea. American Sausage "Vienna" @ \$3.00 ea.</p> <p>Chicken Nuggets 4's @ \$3.00 ea.</p> <p>Fish, Potato Wedges &amp; Small Salad @ \$10.00 ea.</p> <p style="text-align: center;"><b>SAUCE PORTIONS @ \$0.50c ea.</b></p> <p>Tomato sauce / Mustard sauce / BBQ.</p>	<p style="text-align: center;"><b>MONDAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hashbrowns @ \$1.00 ea.</li> <li>Potato Wedges @ \$3.00 ea.</li> <li>Hot Dog @ \$5.00 ea.</li> <li>Boerewors Roll @ \$5.00 ea.</li> </ul> <p>ADD: Caramelised Onion OR Tomato Relish @ \$1.00</p> <p style="text-align: center;"><b>TUESDAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Potato Gems &amp; Gravy @ \$2.50 ea.</li> <li>Goujons @ \$0.50 ea.</li> <li>Garlic Bread @ \$2.50 ea.</li> <li>Chicken Taco Boat @ \$5.00 ea.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>WEDNESDAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pocket, Ham &amp; Cheese @ \$3.00 ea.</li> <li>Pocket: Cheese @ \$2.00 ea.</li> <li>Croissant: Ham &amp; Cheese @ \$4.00 ea.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hawaiian 160g Pizza @ \$6.00</li> <li>Cheese 160g Pizza @ \$6.00</li> <li>BBQ Chicken 160g Pizza @ \$6.00</li> <li>Vegetarian 160g Pizza @ \$6.00</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>THURSDAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crazy Cheezies @ \$2.50 ea.</li> <li>Pulled Pork BAO BUN @ \$5.00 ea.</li> <li>Beef Burger @ \$6.00 ea.</li> <li>Chicken Burger @ \$6.00 ea..</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FRIDAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puff Dogs @ \$2.50 ea.</li> <li>Sausage Roll 60g @ \$2.00.</li> <li>Sausage Roll 120g @ \$5.00.</li> <li>Beef Travellers Pie 160g @ \$6.00.</li> <li>Traditional Vegetable Pastie 165g @ \$6.00</li> <li>Traditional Beef Pastie 165g @ \$6.00</li> <li>Spinach Ricotta Roll 140g @ \$6.00</li> </ul>
<b>GLUTEN-FREE</b>			<b>FROZEN SNACKS</b>	
<p><b>TOASTED SANDWICHES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ham</li> <li>Ham &amp; Cheese @ \$7.00 ea.</li> <li>Ham, Cheese &amp; Tomato @ \$7.50 ea.</li> <li>Chicken &amp; Mayo</li> <li>Chicken, Cheese &amp; Mayo</li> </ul>	<p><b>FRESH SANDWICHES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ham, Cheese, Tomato &amp; Salad @ \$8.00 ea.</li> <li>Chicken, Mayo &amp; Salad</li> <li>Chicken, Cheese, Mayo &amp; Salad</li> </ul>	<p><b>HOT MEALS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hash Brown 60g @ \$2.00 ea.</li> <li>Nacho Dippers 160g @ \$5.50 ea.</li> <li>Sausage 7" @ \$3.00 ea.</li> <li>Chips 100g @ \$2.50 ea.</li> </ul>	<p><b>Frozen Yoghurt 120g (Lactose FREE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mango LF @ \$3.00 ea.</li> <li>Tropicana LF @ \$3.00 ea.</li> <li>Green Apple LF @ \$3.00 ea.</li> <li>What-a-Melon LF @ \$3.00 ea.</li> </ul>	<p><b>Frozen Yoghurt 120g</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cookies &amp; Cream 2 @ \$3.00 ea.</li> <li>Fairy Floss @ \$3.00 ea.</li> <li>Vanilla Bean @ \$3.00 ea.</li> <li>Bubblegum @ \$3.00 ea.</li> </ul>

## Mandurah Baptist College - The Lakes Cafe 2024 Menu ALLERGEN MATRIX

PRODUCT ITEM	EGG	WHEAT	FISH	GLUTEN	LUPIN	MILK	NUTS	SESAME SEEDS	SHELLFISH (Sulphites)	SOYBEANS	TREENUTS
<b>CROISSANTS</b>											
Ham and Cheese	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y
Ham, Cheese & Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y
Ham and Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y
Cheese and Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	Y
<b>TOASTED SANDWICHES</b>											
Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Ham	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Ham & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Ham, Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken, Cheese & Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>FRESH SANDWICHES</b>											
Salad V	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Salad & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad & Ham	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Salad, Ham & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Ham, Cheese & Tomato	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Chicken & Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad, Chicken, Cheese & Mayo	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>WRAPS (Tortilla) 10"</b>											
Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Salad & Cheese	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Salad & Ham	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Salad, Cheese & Ham	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Roast Chicken & Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Yiros Chicken & Salad	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Roast Beef	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>SALAD</b>											
Garden Salad GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Roast Chicken GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Chicken Caesar GF	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N
Sweet Chilli Chicken	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N
<b>PANINI ROLLS</b>											
Yiros Chicken	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Roast Chicken	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Roast Beef	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Ham DON	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Ham HANS	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
BLT	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
<b>SNACK PACKS</b>											
Mini Chicken Wrap	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Pikelets	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Croissant	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N	N	Y
Waffle	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
<b>HOT OPTIONS</b>											
Chicken Fried Rice HM	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Meatball SUB	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
Hot Dog	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N
Fish Fingers	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	N	N
Fish Cakes	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N
Fish	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	N	N
Chicken Nuggets	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Chicken Goujons	Y	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N
<b>POTATO OPTIONS</b>											
Steakhouse Chips	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Steakhouse Chips GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Potato Gems	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Hashbrowns	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Hermans Vega Pot BALLS	N	Y	N	Y	N	N	N	N	Y	Y	N
Potato Wedges + Skin	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Hashbrowns GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
<b>POCKETS</b>											
Ham GF	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Chicken Goujons	Y	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N
Roast Chicken GF	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
<b>PIZZA's</b>											
McCain Ham & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N
McCain Hawaiian	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N
OzBake Slab BBQ Chicken	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
OzBake Slab Vegetarian	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N

PRODUCT ITEM	EGG	WHEAT	FISH	GLUTEN	LUPIN	MILK	NUTS	SESAME SEEDS	SHELLFISH (Sulphites)	SOYBEANS	TREENUTS
<b>SUSHI</b>											
Teriyaki Chicken	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
Cooked Tuna GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Katsu Chicken	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
California	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
<b>HOT MEALS</b>											
Mac & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Chicken Mac & Cheese	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Spaghetti Meatballs	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	Y	N
Spaghetti Bolognese	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N
<b>PIES</b>											
Sausage Roll 125g Mrs MAC'S	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	Y
Puff Sausage Roll 140g	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Sausage Roll 60g	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Round Beef 170g	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Travellers Pie	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Party Pies Ssquare	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Party Pies Round	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Spinach & Feta V	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Veggie Pastie & Beef	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Veggie Pastie V	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
<b>BURGERS</b>											
Chicken Burger	Y	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N
Gourmet Beef Burger	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
<b>GLUTEN-FREE</b>											
Nacho Dippers GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	Y	N
Butter Chicken GF	N	Y	N	N	N	Y	Y	N	N	Y	Y
Toasties GF Bread	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
American Viennas GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	Y	N
Steakhouse Chips GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Hashbrowns GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
<b>OVER-THE-COUNTER</b>											
Puff Dogs	N	N	N	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N
Pockets - Chic Schnitzle & Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pockets - Ham & Chz	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	Y	N
Pocket - Cheese	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pockets - Crumbed Chicken&Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Crazy Cheezy	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Taco - Chicken	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
Pulled Pork BAO BUN	?	Y	?	Y	?	?	?	?	?	?	?
Garlic Bread											
Pizza Pockets (Roundas)	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N
<b>BREAKFAST OPTIONS</b>											
Wrap - HB/Bacon/Egg	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Bacon/Egg/Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Pattie/Egg/Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Bacon/Egg/Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Muffin - Pattie/Egg/American Chz	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Pikelets & Maple Syrup	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N
Waffles 60g	Y	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N
Banana Bread 90g	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y
<b>FROYO</b>											
Milk-Base Froyo	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	Y
LF Froyo - Sorbet	NONE										
<b>SAUCE</b>											
Tomato GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
BBQ GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Aioli GF	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Caesar	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N
Italian GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Mayonnaise GF	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Green Goddess Salad Dressing	Y	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N
Napolitana Sauce GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Basil Pesto Mayo GF	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Knorr Japanese Teriyaki GF	N					?	?	Y		Y	?
COLES Italian Passata Sauce	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Cheese Sauce GF	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	Y	N
<b>DESSERTS</b>											
Jelly Crystals GF	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N
Custard	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N