

幼前班和啟蒙計畫菜單

2024年3月

每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
比利時華夫餅配糖漿	200	35	迷你煎餅配糖漿	200	35	雞肉餅WG三明治	250	31	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿和奶酪	270	30	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38
蘋果汁	120	31	橙汁	120	31	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	奶酪條	59	1
	60	4		35	9							蘋果汁	60	14

午餐

週一	週二	週三	週四	週五
				03/01
				奶酪披薩 320/330 31 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬 14/55 3/3
03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
漢堡包配烤薯條 415 45	燒烤味雞絲三明治配玉米和四季豆 359 58	雞塊WG配奶酪通心粉 513 46 沙拉配田園沙拉醬 20/55 4/3	牛肉脆餅-配玉米、毛豆和脆穀片 238 23 110 19	奶酪披薩 320/330 31 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬 14/55 3/3
03/11	03/12	03/13	03/14	03/15
日式照燒味牛肉粒-配WG蔬菜米飯 379 58	火雞和醬汁配紅薯、四季豆和玉米 229 23	奶酪千層麵配番茄醬汁和麵包卷 259 39 80 15	雞塊WG配藍莓麵包 482 46	奶酪披薩 320/330 31 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬 14/55 3/3
小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 8/3	麵包卷 80 15		菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁 64 12 136 13	
03/18	03/19	03/20	03/21	03/22
脆皮奶酪^配純番茄醬汁 487 55	漢堡包配烤薯條 415 45	雞塊^配奶酪菠菜和麵包捲 386 34 80 15 沙拉配田園沙拉醬 20/55 4/3	燒烤味牛肉三明治配玉米和四季豆 375 44	奶酪披薩 320/330 31 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬 14/55 3/3

春假 - 2024年3月25日至29日

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05
假日	雞肉脆片配玉米 206 23 玉米脆片 240 24	奶酪烤雞^配尖管通心粉和麵包卷 413 59 80 15 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 35/55 8/3	雞塊WG配調味馬鈴薯 380 41	奶酪披薩 320/330 31 菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁 64 12 136 13

每餐都供應各式水果和牛奶。
 什錦水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 13-20
 其它的純素/素食菜品包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪三明治、華夫餅和酸奶、鷹嘴豆泥、水果和酸奶蛋糕。如果你想點這些菜品, 請告訴餐廳經理。

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 V素食 WG = 全穀
 麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)
 晚餐麵包: 80 / 15 漢堡麵包: 140 / 27
 熱狗麵包: 130 / 26 脆穀片: 110 / 19
 玉米脆片: 240/24

這是一家提供均等機會的機構。 蒙郡公立學校食物和營養服務部

