

# 프리킨더가든 헤드스타드 메뉴

# 2024년 3월

## 매일 제공되는 아침 메뉴

| 칼로리   탄수화물 |            | 칼로리   탄수화물 |             | 칼로리   탄수화물 |          | 칼로리   탄수화물     |           | 칼로리   탄수화물 |                      |           |         |                         |           |         |
|------------|------------|------------|-------------|------------|----------|----------------|-----------|------------|----------------------|-----------|---------|-------------------------|-----------|---------|
| 벨기에 와플과 시럽 | 200<br>120 | 35<br>31   | 미니 팬케이크와 시럽 | 200<br>120 | 35<br>31 | 치킨 비스킷 WG 샌드위치 | 250<br>60 | 31<br>14   | 터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 | 270<br>35 | 30<br>9 | Maryland에서 만든 시나몬롤 치즈스틱 | 232<br>59 | 38<br>1 |
| 사과주스       | 60         | 4          | 오렌지주스       | 35         | 9        | 사과주스           | 60        | 14         | 오렌지주스                | 35        | 9       | 사과주스                    | 60        | 14      |

## 점심

| 월요일                          | 화요일                                | 수요일                                       | 목요일  | 금요일  |
|------------------------------|------------------------------------|---|--|--|
|                              |                                    |   |  | 03/01  |
|                              |                                    |   |  | 치즈 피자 320/330 31<br>신선한 모듬 야채와 랜치소스 14/55 3/3  |
| 03/04                        | 03/05                              | 03/06                                     | 03/07  | 03/08  |
| 햄버거와 빵과 구운 프랜치프라이 415 45     | 바베큐 폴드 치킨 샌드위치, 옥수수와 그린빈 359 58    | 치킨 WG 화이트와 마카로니앤드 치즈 샐러드와 랜치드레싱 20/55 4/3 | 옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크럼치한 소고기 타코~와 스크립 238 23<br>110 19 | 치즈 피자 320/330 31<br>신선한 모듬 야채와 랜치 소스 14/55 3/3 |
| 03/11                        | 03/12                              | 03/13                                     | 03/14  | 03/15  |
| 한입 크기 데리야끼 비프와 전곡 야채밥 379 58 | 터키와 그레이비, 스위트포테이토와 그린빈, 옥수수 229 23 | 치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵 259 39<br>80 15       | 치킨 너겟WG과 블루베리빵 482 46                              | 치즈 피자 320/330 31                               |
| 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3       | 릿 롤빵 80 15                         |   | 시금치, 로메인 상추, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱 64 12<br>136 13     | 신선한 야채모듬과 랜치 소스 14/55 3/3                      |
| 03/18                        | 03/19                              | 03/20                                     | 03/21  | 03/22  |
| 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^ 487 55  | 햄버거와 빵과 구운 프랜치프라이 415 45           | 칙앤 너겟^과 치즈 시금치, 롤빵 386 34<br>80 15        | 바베큐 비프 샌드위치, 옥수수와 그린빈 375 44                       | 치즈 피자 320/330 31<br>신선한 모듬 야채와 랜치 소스 14/55 3/3 |

## 봄방학 - 2024년 3월 25일-29일

| 04/01 | 04/02               | 04/03                                     | 04/04                   | 04/05   |
|-------|---------------------|---|-------------------------|---|
| 공휴일   | 치킨워킹 타코와 옥수수 206 23 | WG 칩앤 파르메산 치즈^와 페니파스타와 롤빵 413 59<br>80 15 | 치킨 WG 너겟과 양념한 감자 380 41 | 치즈 피자 320/330 31                                |
|       | 워킹 타코 콘칩스 240 24    | 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3                    |                         | 시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱 64 12<br>136 13 |

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다.  
모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33    우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 워플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페입니다. 이러한 옵션 중 하나를 주문할 의향이 있으면 구내식당 관리자에게 알려주시기 바랍니다.

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단 WG = 잡곡/전곡  
 빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물  
 디너 롤빵: 80 / 15    햄버거 빵: 140 / 27  
 핫도그 빵: 130 / 26    스크립스: 110 / 19  
 워킹 타코 콘칩스: 240 / 24

