

# 幼前啟蒙計畫菜單

# 2024年4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	60	4	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	奶酪條	59	1
												蘋果汁	60	14

## 午餐

週一	週二	週三	週四	週五				
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05				
假日	雞肉脆脆片配玉米 玉米脆脆片	206 23 240 24	奶酪烤雞^配尖管通心粉和麵包卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	413 59 35/55 8/3	雞塊WG配調味馬鈴薯 菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁	380 41 320/330 31 64 12 136 13		
04/08	04/09	04/10	04/11	04/12				
漢堡包配烤薯條	陳皮汁雞肉塊配WG蔬菜米飯 西芹條配田園沙拉醬	415 45 4/55 1/3	不上學	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	184 23 110 19	320/330 31 14/55 3/3		
04/15	04/16	04/17	04/18	04/19				
雞肉脆脆片配玉米 玉米脆脆片	雞塊WG^配奶酪菠菜和麵包捲 西芹條配田園沙拉醬	206 23 240 24	386 34 80 15 4/55 1/3	燒烤味牛肉三明治~配玉米和四季豆 雞塊WG配藍莓麵包 菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁	384 46 482 46 64 12 136 13	320/330 31 14/55 3/3		
04/22	04/23	04/24	04/25	04/26				
假日	漢堡包配烤薯條	415 45	陳皮汁雞肉塊配WG蔬菜米飯 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	453 58 35/55 8/3	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片 沙拉配田園沙拉醬	184 23 110 19	320/330 31 20/55 4/3	
04/29	04/30	05/01	05/02	05/03				
火雞和醬汁配紅薯、玉米和四季豆 晚餐麵包	麵包夾素漢堡配薯條卷	229 23 80 15	379 50	奶酪烤雞^配尖管通心粉 菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁	413 59 64 12 136 13	雞肉塊WG配奶酪菠菜 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	379 25 35/55 8/3	320/330 31 14/55 3/3 77 20

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  
玉米脆脆片: 240/24

