

幼前和啟蒙計畫菜單

2023年12月


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	210	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	蘋果汁	60	14

午餐

週一	週二	週三	週四	週五										
12/04	12/05	12/06	12/07	12/08										
漢堡包~配薯條卷	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米	359	58	全穀雞塊配奶酪通心粉	482	35	牛肉脆餅~配四季豆和脆穀片	238	31	奶酪披薩	320/330	31
			沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3							各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15										
雞肉脆脆片配玉米	206	23	日式照燒味牛肉粒~配WG蔬菜米飯	379	58	比利時華夫餅配糖漿*和酸奶^	200/120	35/31	雞塊WG^配四季豆和麵包卷	355	46	奶酪披薩	320/330	31
塔可玉米脆片	240	24	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12				各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
12/18	12/19	12/20	12/21	12/22										
雞塊WG配調味土豆和麵包卷	356	38	脆皮奶酪^配純番茄醬汁	487	55	煎餅和糖漿配酸奶奶^和奶酪^條	210/240	36/52	牛肉脆餅~配玉米、四季豆和脆穀片	264	38	奶酪披薩	320/330	31
												各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
01/01/24	01/02/24	01/03/24	01/04/24	01/05/24										
假日元旦	不上學 ❄️	雞塊WG^配四季豆和麵包卷	355	46	雞肉餅WG三明治	342	36	奶酪披薩	320/330	31				
												各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3

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

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

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