

每天供應的早餐菜品														
	CAL	CARB		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	蘋果汁	60	14
												奶酪條	59	1

午餐													
週一		週二		週三		週四		週五					
01/29		01/30		01/31		02/01		02/02					
不上學		雞塊WG ^v 配四季豆和麵包卷		355	46	雞肉脆脆片配玉米 & 玉米脆脆片		206	23	素漢堡包 ^v 配薯條卷		379	50
								240	24				
		奶酪披薩		320/330									
		菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁		64 136									
02/05		02/06		02/07		02/08		02/09					
漢堡包~ 配薯條卷		404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米		359	58	雞肉塊 ^v 配奶酪通心粉		513	46	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片	
										184	23	奶酪披薩	
										110	19	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	
												320/330	
												14/55	
												3/3	
02/12		02/13		02/14		02/15		02/16					
雞塊WG配玉米 &		295	29	富含蛋白質的義大利麵 ^v		239	40	雞肉脆脆片配玉米 &		206	23	雞肉塊 ^v 配調味馬鈴薯和麵包卷	
										80	15	奶酪披薩	
WG晚餐麵包		80	15	小胡蘿蔔配田園沙拉醬		35/55	8/3	玉米脆脆片		240	24	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	
												14/55	
												3/3	
02/19		02/20		02/21		02/22		02/23					
總統日假日		漢堡包~ 配薯條卷		404	42	脆皮奶酪 [^] 配純番茄醬汁		485	54	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片		184	23
										110	19	奶酪披薩	
												320/330	
												14/55	
												3/3	
02/26		02/27		02/28		02/29		03/01					
漢堡包~ 配薯條卷		404	42	烤奶酪WG三明治 [^]		280	31	日式照燒味牛肉粒~配WG蔬菜米飯		379	58	雞肉塊WG配奶酪菠菜	
						240	24			379	25	奶酪披薩	
												320/330	
												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

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

