

幼前啟蒙計畫菜單

2024年6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					
06/03	06/04	06/05	06/06	06/07					
火雞香腸+和芝士小蛋餅配調味土豆	379 30	陳皮汁雞肉塊配蔬菜米飯	290 46	雞肉塊配奶酪菠菜和麵包捲	386 33 80 15	牛肉脆餅配玉米和毛豆配脆穀片	184 23 110 19	奶酪披薩	320/330 31
比利時華夫餅	240 34	西芹條配田園沙拉醬	4/55 1/3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55 8/3			各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55 3/3
06/10	06/11	06/12	06/13						
漢堡包配四季豆和玉米	336 35	雞肉塊WG配調味馬鈴薯	387 49	烤奶酪WG三明治	280 31	奶酪披薩	320/330 31		
	麵包卷	80 15	配杯裝純番茄醬汁	40 7	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。

各式水果: 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