

幼前和啟蒙計畫菜單

2024年5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										
04/29	04/30	05/01	05/02	05/03										
火雞和醬汁配紅薯、玉米和四季豆	229	23	麵包夾素漢堡配薯條卷	379	50	奶酪烤雞^配尖管通心粉和麵包卷	413	59	雞肉塊WG配奶酪菠菜	379	25	奶酪披薩^	320/330	31
晚餐麵包	80	15			菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁	64	12	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	
											水果冰沙	77	20	
05/06	05/07	05/08	05/09	05/10										
漢堡包配烤薯條	415	45	陳皮汁雞肉塊配WG蔬菜米飯	453	58	雞塊^配奶酪通心粉	513	36	牛肉脆餅~配玉米、毛豆和脆穀片	184	23	奶酪披薩^	320/330	31
			西芹條配田園沙拉醬	4/55	1/3	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
05/13	05/14	05/15	05/16	05/17										
雞肉脆脆片配玉米	206	23	假日 初選日		奶酪千層麵^配番茄醬汁	259	39	燒烤味牛肉三明治配四季豆	641	69	奶酪披薩^	320/330	31	
玉米脆脆片	240	24		各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	64	12						136	13	
05/20	05/21	05/22	05/23	05/24										
脆皮奶酪^配純番茄醬汁	485	54	漢堡包配薯條卷	404	43	日式照燒味牛肉粒配全穀蔬菜米飯	379	58	雞塊WG配藍莓麵包	482	46	奶酪披薩^	320/330	31
					沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	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	
05/27	05/28	05/29	05/30	05/31										
假日 國殤日	火雞和醬汁配紅薯、玉米和四季豆	229	23	奶酪烤雞^配尖管通心粉	413	59	雞肉脆脆片配玉米	206	23	奶酪披薩^	320/330	31		
	麵包卷	80	15	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	玉米脆脆片	240	24	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜汁	64	12		
											136	13		

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



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