幼前和啟蒙計畫菜單 2023年11月

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	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
	120	31		120	31							奶酪條	59	1
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	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		
11/06			**11/07**			**11/08**			**11/09**			**11/10**		
漢堡包~配薯條卷	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米	272	50	全穀雞塊配奶酪通心粉	482	35	牛肉脆餅~配四季豆和WG脆穀片	238	31	披薩, 奶酪^	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
11/13			**11/14**			**11/15**			**11/16**			**11/17**		
日式照燒味牛肉粒配全穀蔬菜米飯	459	73	雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片	206	23	火雞漢堡包配調味土豆	380	52	感恩節餐火雞片和肉汁配土豆泥, 餡料	322	33	披薩, 奶酪^	320/330	31
				240	24				晚餐麵包	80	15	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3							小紅莓果醬	54	12			
									水果冰沙	77	21			
11/20			**11/21**			**11/22**			**11/23**			**11/24**		
漢堡包配薯條卷	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米	272	50	感恩節假期 學校和辦公室關閉								
11/27			**11/28**			**11/29**			**11/30**			**12/01**		
雞塊WG配薯條卷和麵包卷	419	45	火雞漢堡包配烤土豆	300	33	雞塊WG^{V}配四季豆和麵包卷	355	46	肉醬義大利麵	314	57	披薩, 奶酪^	320/330	31
									菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜醬汁	64 136	12 13	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配菠菜醬汁	64 136	12 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

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

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
漢堡包: 140 / 27
熱狗麵包: 130 / 26
Scoops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