

여름 카페 메뉴

아침식사

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
미니 팬케이크와 시럽 요구르트 4oz 사과주스	210 120 80 60	35 31 15 14	소고기와 매운 브랙퍼스트 타코 복숭아 컵	334 82	32 19	4 oz 요구르트 그레놀라 오렌지주스	80 220 34	15 47 9	시나몬 전곡 롤빵 큐브 치즈 복숭아 컵	242 90 82	38 1 19	터키 소시지, 달걀과 치즈 포켓 샌드위치 사과주스	200 60	25 8

대체 식단: 블루베리 Chex 시리얼, 4.5 온스 애플소스 컵, 1/2c 주스와 우유

점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일									
06/29	06/30	07/01	07/02	07/03	07/06	07/07	07/08	07/09	07/10								
치즈 크런치 마리나라 컵 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15	오븐 구이 치킨 드럼스틱과 통밀 디너롤 물결모양 감자 신선한 과일	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33	미니 치킨 콘도그 새콤달콤 라즈 어 대줄 야채 슬러시 신선한 과일	263 60 20-127	22 15 7-33	치즈 잡곡 피자 사이드 샐러드와 랜치소스 신선한 과일	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33	<b>공휴일</b> 학교와 사무실 휴무	07/13	07/14	07/15	07/16	07/17
치즈 크런치 마리나라 컵 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15	오븐 구이 치킨 드럼스틱과 통밀 디너롤 물결모양 감자 신선한 과일	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33	미니 치킨 콘도그 새콤달콤 라즈 어 대줄 야채 슬러시 신선한 과일	263 60 20-127	22 15 7-33	치즈 잡곡 피자 사이드 샐러드와 랜치소스 신선한 과일	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33		WG통밀번 햄버거/ 치 즈버거 샐러리 스틱과 그레이프 토 마토/랜치드레싱 신선한 과일	291-326 11 142 20-127	28-29 2 1 7-33		
WG 번벙에 넣은 닭패티 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	342 30 142 60	36 7 1 15	치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵 신선한 과일 물결모양 감자	303 40 20-127 50	36 7 7-33 7	미니 치킨 콘도그 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 신선한 과일	263 11 142 20-127	22 2 1 7-33	치즈 잡곡 피자 새콤달콤 라즈 어 대줄 야 채 슬러시 신선한 과일	320 60 20-127	36 15 7-33		소고기 치즈 타코 크리 스프 업 샐사컵 동전모양 오이 신선한 과일	362 25 6 20-127	24 5 1 7-33		
치즈 크런치 마리나라 컵 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15	오븐 구이 치킨 드럼스틱과 통밀 디너롤 물결모양 감자 신선한 과일	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33	미니 치킨 콘도그 새콤달콤 라즈 어 대줄 야채 슬러시 신선한 과일	263 60 20-127	22 15 7-33	치즈 잡곡 피자 사이드 샐러드와 랜치소스 신선한 과일	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33		WG통밀번 햄버거/ 치 즈버거 샐러리 스틱과 그레이프 토 마토/랜치드레싱 신선한 과일	291-326 11 142 20-127	28-29 2 1 7-33		
WG 번벙에 넣은 닭패티 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	342 30 142 60	36 7 1 15	치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵 신선한 과일 물결모양 감자	303 40 20-127 50	36 7 7-33 7	미니 치킨 콘도그 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 신선한 과일	263 11 142 20-127	22 2 1 7-33	치즈 잡곡 피자 새콤달콤 라즈 어 대줄 야 채 슬러시 신선한 과일	320 60 20-127	36 15 7-33		소고기 치즈 타코 크리 스프 업 샐사컵 동전모양 오이 신선한 과일	362 25 6 20-127	24 5 1 7-33		
치즈 크런치 마리나라 컵 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	426 40 30 142 60	42 7 7 1 15	오븐 구이 치킨 드럼스틱과 통밀 디너롤 물결모양 감자 신선한 과일	280 78 50 20-127	6 15 7 7-33	미니 치킨 콘도그 새콤달콤 라즈 어 대줄 야채 슬러시 신선한 과일	263 60 20-127	22 15 7-33	치즈 잡곡 피자 사이드 샐러드와 랜치소스 신선한 과일	320 21 142 20-127	36 4 1 7-33	WG통밀번 햄버거/ 치 즈버거 샐러리 스틱과 그레이프 토 마토/랜치드레싱 신선한 과일	291-326 11 142 20-127	28-29 2 1 7-33			
WG 번벙에 넣은 닭패티 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	342 30 142 60	36 7 1 15	치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵 신선한 과일 물결모양 감자	303 40 20-127 50	36 7 7-33 7	미니 치킨 콘도그 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 신선한 과일	263 11 142 20-127	22 2 1 7-33	치즈 잡곡 피자 새콤달콤 라즈 어 대줄 야 채 슬러시 신선한 과일	320 60 20-127	36 15 7-33	소고기 치즈 타코 크리 스프 업 샐사컵 동전모양 오이 신선한 과일	362 25 6 20-127	24 5 1 7-33			

대체 채식 메뉴(1/2컵 채소, 1/2컵 과일 또는 주스, 우유와 함께 제공)

치킨 너겟<sup>v</sup>와 스낵 칩스 (323 칼로리/42 g 탄수화물) 땅콩버터와 젤리잼 WG 언크러스타블 샌드위치<sup>v</sup> (591 칼로리/64 g 탄수화물)

고기 불포함, 글루텐/밀 불포함 메뉴: (2)-허머스 2컵(220cal/탄수화물36g) 또는 (2)-치즈 큐브 2팩(180cal/탄수화물2g) 중 선택 및 WG 통밀 토스티도 스낵 칩(110cal/탄수화물19g), 샐사 소스 1컵(25cal/탄수화물5g)

메뉴의 성분 설명: Cal = 칼로리 Carb = 탄수화물 <sup>v</sup> = 채식 WG = 통곡물 돼지고기가 포함된 식단은 없음

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다.

과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20 유당 제거 우유(락토프리 우유: 칼로리 90 탄수화물 13

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)  
전곡 햄버거 빵: 140 / 27 디너롤 빵: 78 / 15 스낵스: 110 / 19  
블루베리 Chex 시리얼: 240 / 46 허니 치리오스 시리얼: 210 / 44