

# 봉투에 넣어 제공하는 여름방학 백(SUMMER BAG) 메뉴

2026년

## 아침식사

	칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물
전곡 시리얼 사과주스	210- 240 60	44-46 14	벨기에 스타일 전곡 와플 딸기 컵	220-240 79	36-37 19	미니 계피/딸기 크림치즈 베이글 오렌지주스	230-240 34	41-42 9	전곡 시리얼 복숭아 컵	210- 240 82	44 19	시나몬 전곡 롤빵 사과주스	242 60	38 14

### 대체 식단: 블루베리 Chex 시리얼, 4 온스 주스와 우유

## 점심

월요일	화요일		수요일		목요일		금요일																																																								
	06/23	칼로리	탄수화물	06/24	칼로리	탄수화물	06/25	칼로리	탄수화물	06/26	칼로리	탄수화물																																																			
	치킨패티 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	342	36	3	1	142	1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320	32	45	11	20-127	7-33	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	425 180 20-127	56 27 7-33	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 샌드위치 싱싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일	254	30	15	2	142	1	20-127	7-33																																			
06/29	06/30	07/01	07/02	07/03	07/06	07/07	07/08	07/09	07/10	07/13	07/14	07/15	07/16	07/17	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31																																							
땅콩버터와 젤리 WG 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근 그리고 랜치소스 건과일	591 30 142 120	64 7 1 30	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	사우스 웨스트 터키 샐러드와 WG 스쿱 믹스 피망 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	179 110 13 142	22 19 3 1	20-127	7-33	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 크루아상 슬라이스 오이와 방울 토마토 및 랜치 소스 신선한 과일	306 12 142	32 3 1	20-127	7-33	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	425 180 20-127	56 27 7-33	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 샌드위치 싱싱한 브로콜리 송이와 랜치소스 신선한 과일	254 15 142	30 2 1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 만다린 오렌지	591 30 142 70	64 7 1 17	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	치킨패티 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	342	36	3	1	142	1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320	32	45	11	20-127	7-33	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	425 180 20-127	56 27 7-33	버팔로 치킨과 치즈 WG 샌드위치 싱싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일	254	30	15	2	142	1	20-127	7-33
땅콩버터와 젤리 WG 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 건과일	591 30 142 120	64 7 1 30	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	사우스 웨스트 터키 샐러드와 WG 스쿱 믹스 피망 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	179 110 13 142	22 19 3 1	20-127	7-33	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 크루아상 슬라이스 오이와 방울 토마토 및 랜치 소스 신선한 과일	306 12 142	32 3 1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 만다린 오렌지	591 30 142 70	64 7 1 17	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	치킨패티 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	342	36	3	1	142	1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320	32	45	11	20-127	7-33	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	425 180 20-127	56 27 7-33	버팔로 치킨과 치즈 WG 샌드위치 싱싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일	254	30	15	2	142	1	20-127	7-33								
땅콩버터와 젤리 WG 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 건과일	591 30 142 120	64 7 1 30	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	사우스 웨스트 터키 샐러드와 WG 스쿱 믹스 피망 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	179 110 13 142	22 19 3 1	20-127	7-33	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 크루아상 슬라이스 오이와 방울 토마토 및 랜치 소스 신선한 과일	306 12 142	32 3 1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 만다린 오렌지	591 30 142 120	64 7 1 30	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	치킨패티 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	342	36	3	1	142	1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320	32	45	11	20-127	7-33	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	425 180 20-127	56 27 7-33	버팔로 치킨과 치즈 WG 샌드위치 싱싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일	254	30	15	2	142	1	20-127	7-33								
땅콩버터와 젤리 WG 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 건과일	591 30 142 120	64 7 1 30	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	사우스 웨스트 터키 샐러드와 WG 스쿱 믹스 피망 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	179 110 13 142	22 19 3 1	20-127	7-33	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 크루아상 슬라이스 오이와 방울 토마토 및 랜치 소스 신선한 과일	306 12 142	32 3 1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 만다린 오렌지	591 30 142 120	64 7 1 30	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	150/220 11	30/47 2	142 1	20-127	7-33	치킨패티 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	342	36	3	1	142	1	20-127	7-33	터키 햄과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320	32	45	11	20-127	7-33	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	425 180 20-127	56 27 7-33	버팔로 치킨과 치즈 WG 샌드위치 싱싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일	254	30	15	2	142	1	20-127	7-33								

**공휴일**  
학교와 사무실 휴무

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
08/03	08/04	08/05	08/06	08/07
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리	칼로리
탄수화물	탄수화물	탄수화물	탄수화물	탄수화물
땅콩버터와 젤리 WG 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 만다린 오렌지	치킨패티 전곡 샌드위치 셀러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	터키 햄과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	터키 샐러드 랩 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	버팔로 치킨과 치즈 WG 샌드위치 상싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일
591 30 142 70	342 3 142 20-127	320 45 20-127	425 180 20-127	254 15 142 20-127
64 7 1 17	36 1 1 7-33	32 11 7-33	56 27 7-33	30 2 1 7-33
08/10	08/11	08/12	08/13	08/14
땅콩버터와 젤리 WG 샌드위치 <sup>v</sup> 작은 당근과 랜치 소스 건과일	요거트와 그레놀라 셀러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	사우스 웨스트 터키 샐러드와 WG 스쿱 믹스 피망 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	버팔로 치킨 슬라이스와 치즈 WG 크루아상 슬라이스 오이와 방울 토마토 및 랜치 소스 신선한 과일	터키 햄과 치즈 샌드위치 야채주스 신선한 과일
591 30 142 120	150/220 11 142 20-127	179 110 13 142 20-127	306 12 142 20-127	268 45 20-127
64 7 1 30	30/47 2 1 7-33	22 19 3 1 7-33	32 3 1 7-33	29 11 7-33

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

대체 백밀(봉투에 넣어 제공되는 이 급식에는 야채, 과일, 우유가 가방 식사에 포함됩니다.)

- 잡곡빵과 터키(치즈 없이): 245칼로리/28g탄수화물
- 고기 불포함, 글루텐/밀 불포함 메뉴: (2) 허머스 Cupsv & 스쿱칩 및 1/2c 샐사: 355칼로리/60g탄수화물
- 고기 불포함, 글루텐/밀 불포함 메뉴: (2) 큐브 치즈와 스쿱 및 1/2c 샐사: 314칼로리/26g탄수화물

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
- 전곡 크루아상: 190 / 29
- 스쿱스: 110 / 19
- 블루베리 Chex 시리얼: 240 / 46
- 허니 치즈 시리얼: 210 / 44