

幼前和啟蒙計畫菜單

2024年11月

早餐

第1週: 供應11月4日和11月18日開始的那一週

| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | | | | | |
|-----------|-----|------|----|-----|--------------|-----|-----|------------|-----|-----|------|-----|------------|-----|-----|---------------|-----|----|
| 比利時華夫餅配糖漿 | 200 | 120 | 35 | 31 | WG貝果配奶油乳酪或果醬 | 259 | 44 | 4根法式吐司棒配糖漿 | 272 | 120 | 35 | 31 | 小杯水果酸奶凍配燕麥 | 239 | 52 | 馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包 | 232 | 38 |
| 蘋果汁 | 60 | 14 | 橙汁 | 35 | 9 | 蘋果汁 | 60 | 14 | 橙汁 | 35 | 9 | 蘋果汁 | 60 | 14 | 蘋果汁 | 60 | 14 | |

第2週: 供應11月11日和11月25日開始的那一週

| | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | CAL | CARB | | | | | | |
|---------|-----|------|----|-----|---------|-----|-----|------|-----|-----|------------------|-----|----|---------------|-----|----|----|
| 迷你煎餅配糖漿 | 210 | 120 | 35 | 31 | 迷你草莓味貝果 | 240 | 41 | 香蕉麵包 | 371 | 53 | 夏威夷小圓麵包夾火雞火腿+和奶酪 | 215 | 29 | 馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包 | 232 | 38 | |
| 蘋果汁 | 60 | 14 | 橙汁 | 35 | 9 | 蘋果汁 | 60 | 14 | 橙汁 | 35 | 9 | 橙汁 | 35 | 9 | 蘋果汁 | 60 | 14 |

午餐

| 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | | | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| 11/04 | 11/05 | 11/06 | 11/07 | 11/08 | | | | | |
| 不上學 | 假日 選舉日 | 4盎司酸奶 奶酪條 法式吐司棒配肉桂味 蘋果配糖漿 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 | 140 16 284 46 120 31 35/55 8/3 | 迷你雞塊配調味馬鈴薯 披薩, 奶酪^ 沙拉配田園沙拉醬 | 389 40 320/330 31 20/55 4/3 | | | | |
| 11/11 | 11/12 | 11/13 | 11/14 | 11/15 | | | | | |
| 雞肉塊WG配薯條卷 | 313 38 | 雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片 | 206 23 240 24 | 迷你牛肉腸配羅切蘭豆 迷你WG麵包 | 274 20 141 24 | 雞塊WG配四季豆和玉米 各式鮮蔬配田園沙拉醬 | 280 25 14/55 3/3 | 披薩, 奶酪^ 各式鮮蔬配田園沙拉醬 | 320/330 31 14/55 3/3 |
| 11/18 | 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 | | | | | |
| WG麵包夾漢堡配薯條卷 | 251 16 | 芝士手撕麵包^配純番茄醬汁 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 | 303 32 40 7 35/55 8/3 | 日式照燒味牛肉粒配蔬菜米飯 沙拉配田園沙拉醬 | 373 56 20/55 4/3 | 火雞和醬汁配土豆泥-WG餡料和小紅莓果醬 | 321 33 54 12 | 披薩, 奶酪^ 什錦甜椒條 | 320/330 31 11 3 |
| 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | | | | | |
| 迷你雞肉粒配奶酪菠菜泥 小胡蘿蔔配田園沙拉醬 | 378 23 35/55 8/3 | 披薩, 奶酪^ 各式鮮蔬配田園沙拉醬 | 320/330 31 14/55 3/3 | 不上學, 全系統 放假 | 假日 假日 | | | | |

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
 *豬肉 +禽肉 v純素 ^無肉 WG=全穀 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

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。

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