

프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

2024년 10월

아침식사

제1주: 제공하는 주 10/7, 10/21

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
벨기에 와플과 시럽 사과주스	200/120 60	35/31 14	WG 베이글과 크림치즈 또는 팜 오렌지주스	259 35	44 9	프렌치 토스트 스틱 4개와 시럽 사과주스	272/120 60	35/31 14	작은 과일과 요구르트 파르페와 그레놀라 오렌지주스	239 35	52 9	Maryland에서 만든 시나몬롤 사과주스	232 60	38 14

제2주: 제공하는 주 9/30, 10/14, 10/28

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
미니 팬케이크와 시럽 사과주스	210/120 60	35/31 14	미니 딸기 베이글 오렌지주스	240 35	41 9	바나나빵 사과주스	371 60	53 14	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 오렌지주스	215 35	29 9	Maryland에서 만든 시나몬롤 사과주스	232 60	38 14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
9/30	10/01	10/02	10/03	10/04
4 oz 요구르트 치즈스틱	치킨워킹 타코와 옥수수 &	치앤 너겟과 마카로니와 치즈 및 롤빵	휴교	피자, 치즈^
프렌치 토스트 스틱과 시나몬 스파이스 애플과 시럽	워킹 타코 콘칩스	작은 당근과 랜치 소스	휴교	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱
구운 병아리콩 (칙피콩)			휴교	
140	206	513	184	320/330
16	23	36	23	31
284	240	80	110	64
46	24	15	19	12
180	35/55	8/3		
27	8/3			
10/07	10/08	10/09	10/10	10/11
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	4 oz 요구르트 치즈 스틱 WG 미니 팬케이크와 시럽	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩	피자, 치즈^
218	350	485	184	320/330
27	51	54	23	31
			110	64
	35/55		19	12
	8/3			
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
미니 치킨 화이트와 양념한 감자와 롤빵	한입 크기 데리야끼 비프와 야채밥과 롤빵	WG 치앤너겟과 그린빈과 롤빵	피자, 치즈^	교사연수의 날
389	373	277	320/330	휴교
40	80	80	31	휴교
				휴교
80	35/55	20/55	11	휴교
15	8/3	4/3	3	휴교
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
햄버거와 물결모양 감자	터키 소시지와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자	치즈 라자냐^와 마리나라 소스, 롤빵	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩	피자, 치즈^
251	379	587	184	320/330
16	31	80	23	31
	240	20/55	110	14/55
	34	4/3	19	3/3
10/28	10/29	10/30	10/31	11/01
4 oz 요구르트 치즈스틱	치킨워킹 타코와 옥수수 &	치앤 너겟과 치즈 시금치	치킨 너겟WG과 블루베리빵	피자, 치즈^
140	206	378	184	320/330
16	23	33	23	31
284	240			
46	24			
180		35/55	64	14/55
27		8/3	12	3/3

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20 메뉴: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +닭고기 v채식단 ^고기가 없는 WG 잡곡/전곡

매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 워플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페가 있습니다. 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리아 매니저에게 알려주시기 바랍니다.

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)
 디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27
 핫도그 빵: 130 / 26 스쿱스: 110 / 19
 워킹 타코 콘칩스: 240/24

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

