

幼前和啟蒙計畫菜單

2022年11月

每天供應的早餐菜品

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
比利時華夫餅配糖漿	360	65	迷你煎餅配糖漿	330	8/3	雞蛋/奶酪英式鬆餅	200	24	火雞火腿奶酪早餐 三明治	270	30	馬里蘭州自產肉桂味 麵包捲 ^V	232	38
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16

午餐

週一	週二	週三	週四	週五															
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4															
麵包夾漢堡~配薯 條卷	404	43	雞塊配玉米和麵包卷	398	44	義大利肉丸麵~配麵 包捲 沙拉配田園沙拉醬	432	58	30/55	8/3	牛肉捲餅配玉米、四 季豆和脆穀片	264	38	奶酪披薩	320/330	31	新鮮蔬菜配田園沙 拉醬	30/55	8/3
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11															
不上學	不上學	雞腿WG配紅迷迭香 土豆和麵包捲	370	39	烤奶酪三明治配烤 薯條	366	44	奶酪披薩	320/330	31	沙拉配田園沙拉醬	30/55	8/3						
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18															
麵包夾漢堡~配薯 條卷	404	43	雞塊配玉米和麵包卷	398	44	牛肉捲餅配玉米、四 季豆和脆穀片	264	38	感恩節套餐 火雞和醬汁配土豆 泥、餡料和麵包卷	402	48	奶酪披薩	320/330	31	新鮮蔬菜配田園沙 拉醬	30/55	8/3		
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25															
烤奶酪三明治配烤 薯條	366	44	照燒肉丸配蔬菜米飯 和麵包卷 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	421	63	35/55	8/3	學校和辦公室不開放	節日	節日									
11/28	11/29	11/30	12月1日	12月2日															
麵包夾漢堡~配薯 條卷	404	43	雞塊配蘭塞羅豆和麵 包卷	479	58	麵包夾燒烤味牛肉配 四季豆	429	56	牛肉捲餅配玉米、四 季豆和脆穀片	264	38	奶酪披薩	320/330	31	新鮮蔬菜配田園沙 拉醬	30/55	8/3		

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 12-20

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 ^V素食



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