

幼前和啟蒙計畫菜單

2022年12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	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	明治橙汁	60	13	蘋果汁	60	16

午餐

週一		週二		週三		週四		週五							
11/28		11/29		11/30		12/1		12/2							
麵包夾漢堡~ 配薯條卷	404	43	雞塊WG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	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31	
												新鮮蔬菜配田園沙拉醬	30/55	8/3	
12/5		12/6		12/7		12/8		12/9							
烤奶酪三明治配烤薯條	366	44	雞塊WG配四季豆和麵包卷	370	39	法式吐司棒和炒雞蛋配糖漿	249	27	雞肉捲餅和調味馬鈴薯配迷你無酵餅	278	32	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31	
												沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	
12/12		12/13		12/14		12/15		12/16							
麵包夾漢堡~ 配薯條卷	404	43	肉醬~通心粉配四季豆和麵包卷	433	46	雞肉粒配奶酪菠菜泥和麵包卷	481	40	牛肉捲餅配玉米、四季豆和脆穀片	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31	
												沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	
12/19		12/20		12/21		12/22		12/23							
烤奶酪三明治配烤薯條	366	44	麵包夾燒烤味牛肉配玉米	484	65	雞塊 ^V 配四季豆和麵包卷	355	46	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31	☆☆☆☆			
											新鮮蔬菜配田園沙拉醬				30/55
1/2/23		1/3/23		1/4/23		1/5/23		1/6/23							
假日 ❄️		麵包夾漢堡~ 配薯條卷	404	43	雞塊WG配四季豆和麵包卷	314	33	牛肉捲餅配玉米和脆穀片	264	38	披薩, 奶酪或臘腸+~	320/330	31		
												沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	

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