

# 幼前和啟蒙計畫校餐菜單

# 2023年1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	66	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 <sup>V</sup>	232	38
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	明治橙汁	60	13	奶酪條	59	1
												蘋果汁	60	16

## 午餐

週一	週二	週三	週四	週五													
01/02	01/03	01/04	01/05	01/06													
假日	漢堡包~配薯條卷	404	43	雞塊WG配四季豆和麵包卷	314	33	牛肉脆餅配玉米和脆穀片	296	46	奶酪披薩	320/330	31	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3		
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13													
雞腿WG配紅迷迭香土豆和麵包卷	370	39	日式照燒肉丸配蔬菜米飯和麵包卷	421	63	脆皮奶酪配純番茄醬汁	487	55	雞肉捲餅和調味馬鈴薯配迷你無酵餅	278	32	奶酪披薩	320/330	31	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3
01/16	01/17	01/18	01/19	01/20													
假日	漢堡包~配烤薯條	415	45	義大利肉丸麵~和麵包捲	432	58	雞肉粒配奶酪菠菜泥和麵包卷	481	40	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3		
01/23	01/24	01/25	01/26	01/27													
迷你奶酪餡餅配杯裝純番茄醬汁	369	44	雞塊V配四季豆和麵包卷	355	46	火雞和醬汁配土豆泥、餡料和麵包卷	402	48	奶酪披薩	320/330	31	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3	不上學		
01/30	01/31	2月1日	02/02	02/03													
麵包夾漢堡~配薯條卷	404	43	肉醬~通心粉配四季豆和麵包卷	438	47	雞塊配蘭塞羅豆和麵包卷	478	29	牛肉脆餅配玉米、四季豆和脆穀片	264	38	奶酪披薩	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 <sup>V</sup>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

