

# 幼前班和啟蒙計畫菜單

# 2023年3月

## 每天供應的早餐菜品

| CAL | CARB |           | CAL | CARB |            | CAL | CARB |                        | CAL | CARB |                  | CAL | CARB |
|-----|------|-----------|-----|------|------------|-----|------|------------------------|-----|------|------------------|-----|------|
| 360 | 65   | 比利時華夫餅配糖漿 | 330 | 66   | 英式鬆餅夾雞蛋和奶酪 | 200 | 24   | 火雞火腿+奶酪早餐三<br>明治<br>橙汁 | 270 | 30   | 馬里蘭州自產肉桂味<br>麵包卷 | 232 | 38   |
| 60  | 16   | 蘋果汁       | 60  | 13   | 蘋果汁        | 60  | 16   | 橙汁                     | 60  | 16   | 蘋果汁              | 60  | 16   |

| 週一                  |       |     | 週二                   |       |     | 週三                  |                  |               | 週四                  |         |                 | 週五               |         |     |
|---------------------|-------|-----|----------------------|-------|-----|---------------------|------------------|---------------|---------------------|---------|-----------------|------------------|---------|-----|
| 02/27               |       |     | 02/28                |       |     | 03/01               |                  |               | 03/02               |         |                 | 03/03            |         |     |
| 漢堡包~配烤薯條            | 415   | 45  | 雞塊WG配蘭塞羅豆和<br>麵包卷    | 479   | 58  | 煎餅和糖漿配酸奶奶<br>酪條     | 220/240<br>80/59 | 35/62<br>15/1 | 牛肉脆餅配玉米、四季豆<br>和脆穀片 | 238     | 31              | 奶酪披薩             | 320/330 | 31  |
|                     |       |     |                      |       |     | 小胡蘿蔔配田園沙拉醬          | 35/55            | 8/3           |                     |         |                 | 沙拉配田園沙拉醬         | 20/55   | 4/3 |
| 03/06               |       |     | 03/07                |       |     | 03/08               |                  |               | 03/09               |         |                 | 03/10            |         |     |
| 脆皮奶酪<br>配純番茄醬汁      | 487   | 55  | 日式照燒肉丸~配蔬菜米<br>飯和麵包卷 | 421   | 63  | 火雞和醬汁配土豆泥<br>和麵包卷   | 300              | 35            | 奶酪通心粉配魚塊和麵<br>包卷    | 451     | 48              | 奶酪披薩             | 320/330 | 31  |
|                     |       |     | 櫻桃番茄配田園沙拉醬           | 35/55 | 8/3 |                     |                  |               | 沙拉配田園沙拉醬            | 20/55   | 4/3             | 各式新鮮蔬菜配田園<br>沙拉醬 | 14/55   | 3/3 |
| 03/13               |       |     | 03/14                |       |     | 03/15               |                  |               | 03/16               |         |                 | 03/17            |         |     |
| 雞肉塊WG配奶酪菠菜泥<br>和麵包卷 | 389   | 35  | 漢堡包~配薯條卷             | 404   | 42  | 肉醬義大利麵配麵包卷          | 272              | 46            | 牛肉脆餅配玉米、四季豆<br>和脆穀片 | 238     | 31              | 奶酪披薩             | 320/330 | 31  |
| 小胡蘿蔔配田園沙拉醬          | 35/55 | 8/3 |                      |       |     | 沙拉配田園沙拉醬            | 20/55            | 4/3           |                     |         |                 | 各式新鮮蔬菜配田園<br>沙拉醬 | 14/55   | 3/3 |
| 03/20               |       |     | 03/21                |       |     | 03/22               |                  |               | 03/23               |         |                 | 03/24            |         |     |
| 雞肉塊配玉米和麵<br>包卷      | 370   | 48  | 肉丸三明治~配四季豆           | 336   | 46  | 奶酪通心粉配魚塊和麵<br>包卷    | 451              | 48            | 雞腿WG配紅迷迭香土<br>豆和麵包卷 | 437     | 52              | 奶酪披薩             | 320/330 | 31  |
|                     |       |     |                      |       |     | 櫻桃番茄配田園沙拉醬          | 35/55            | 8/3           |                     |         |                 | 沙拉配田園沙拉醬         | 20/55   | 4/3 |
| 03/27               |       |     | 03/28                |       |     | 03/29               |                  |               | 03/30               |         |                 | 03/31            |         |     |
| 漢堡包~配烤薯條            | 415   | 45  | 雞塊WG配蘭塞羅豆和<br>麵包卷    | 479   | 58  | 牛肉脆餅配玉米、四季<br>豆和脆穀片 | 238              | 31            | 奶酪披薩                | 320/330 | 31              | 不上學 🍀            |         |     |
|                     |       |     |                      |       |     |                     |                  |               |                     |         | 各式新鮮蔬菜配鷹嘴<br>豆醬 |                  |         |     |

## 春假 2023年4月3日(周一)至4月10日(周一)

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 WG = 全穀

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

