

# 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	迷你煎餅配糖漿 蘋果汁	CAL	CARB	英式鬆餅夾雞蛋和奶酪 蘋果汁	CAL	CARB	火雞火腿+奶酪早餐三 明治 橙汁	CAL	CARB	馬里蘭州自產肉桂味 麵包卷 蘋果汁	CAL	CARB
360	65		330	66		200	24		270	30		232	38
60	16		60	13		60	16		60	16		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 麵包卷	479	58	煎餅和糖漿配酸奶奶 酪條 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	220/240 80/59 35/55	35/62 15/1 8/3	牛肉脆餅配玉米、四季豆 和脆穀片	238	31	奶酪披薩 沙拉配田園沙拉醬	320/330 20/55	31 4/3
03/06			03/07			03/08			03/09			03/10		
脆皮奶酪 配純番茄醬汁	487	55	日式照燒肉丸~配蔬菜米 飯和麵包卷 櫻桃番茄配田園沙拉醬	421 35/55	63 8/3	火雞和醬汁配土豆泥 和麵包卷	300	35	奶酪通心粉配魚塊和麵 包卷 沙拉配田園沙拉醬	451 20/55	48 4/3	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	320/330 14/55	31 3/3
03/13			03/14			03/15			03/16			03/17		
雞肉塊WG配奶酪菠菜泥 和麵包卷 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	389 35/55	35 8/3	漢堡包~配薯條卷	404	42	肉醬義大利麵配麵包卷 沙拉配田園沙拉醬	272 20/55	46 4/3	牛肉脆餅配玉米、四季豆 和脆穀片	238	31	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配田園 沙拉醬	320/330 14/55	31 3/3
03/20			03/21			03/22			03/23			03/24		
雞肉塊配玉米和麵 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 包卷 櫻桃番茄配田園沙拉醬	451 35/55	48 8/3	雞腿WG配紅迷迭香土 豆和麵包卷	437	52	奶酪披薩 沙拉配田園沙拉醬	320/330 20/55	31 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 麵包卷	479	58	牛肉脆餅配玉米、四季 豆和脆穀片 或	238	31	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配鷹嘴 豆醬	320/330 14/110	31 3/18	不上學 🍀		

## 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

