

2020년 10월 GRAB + GO 버스 메뉴

월요일 9/28/20		화요일 9/29/20		수요일 9/30/20 + 10/1/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다		금요일 10/2/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		칼로리		칼로리	
아침식사							
휴교	시나몬 Chex [^] 전곡WG	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^]	팬케이트 [^] 전곡WG	시나몬롤 전곡WG [^]	라즈베리 바 [^] 전곡WG	하와이언 빵 위에 터키 햄 ⁺ 과 치즈 ^{전곡WG}	
	230	130/70	210-220	232	231	180	
	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120
점심							
휴교	터키 햄 ⁺ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 개별포장IW	메스키트 치킨 ⁺ 과 치즈를 곁들인 크로와상 ^{전곡WG}	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW	피자 전곡WG [^]	완숙 달걀 단백질팩 [^]	요구르트 [^] 코코아 체리 바 ^{전곡WG}	
	227-280	322	236-270	310-349	295	180/120	
	작은 당근 35 과일 샐러드 77 우유 90-120	브로콜리/랜치소스 15/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	샐러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 딸기 컵 90 우유 90-120	구운 칩피콩/병아리콩 160 신선한 과일 30-96 우유 90-120	작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	야채주스 40 과일 믹스 68 우유 90-120
10/5/20		10/6/20		10/7/20 + 10/8/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다		10/9/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
시나몬롤 전곡WG [^]	라이스 크리스피 [^] 전곡WG	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^]	팬케이트 [^] 전곡WG	시나몬 Chex [^] 전곡WG	라즈베리 바 [^] 전곡WG	소고기 소시지 [~] + 치즈 베이글 ^{전곡WG}	
232	100	130/70	210-220	230	231	235	
오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	오렌지주스 60 우유 90-120	
피자 전곡WG [^]	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW	치킨 ^{전곡WG} 샐러드/ 랜치드레싱	잡곡 피넛버터 ⁺ 와 젤리 샌드위치 ^{전곡} 피넛WG	터키 햄 ⁺ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 개별포장IW	완숙 달걀 단백질팩 [^]	그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW	
310-349	236-270	347	550	227-280	295	280	
작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	건과일 믹스 120 우유 90-120	야채주스 40 딸기 컵 90 우유 90-120	샐러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 신선한 과일 30-96 우유 90-120	Craisins 110 우유 90-120	구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 믹스 68 우유 90-120	

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛 버터컵^p 400 cal · WG 베리글 · 1/2 c 야채주스 · Craisins · 당근 · 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2020년 10월 GRAB + GO 버스 메뉴

월요일 10/12/20		화요일 10/13/20		수요일 10/14/20 + 10/15/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다		금요일 10/16/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		아침식사 칼로리		칼로리	
시나몬롤 [^] 전곡WG 232	오렌지주스 60 우유 90-120	라이스 크리스피 [^] 전곡WG 100	오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^] 130/70	오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG 180	오렌지주스 60 우유 90-120
팬케이트 [^] 전곡WG 210-220	오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬 Chex [^] 전곡WG 230	오렌지주스 60 우유 90-120	시리얼바 [^] 전곡WG 140	오렌지주스 60 우유 90-120		
점심							
피자 [^] 전곡WG 310-349	셀러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 블루베리 컵 40 우유 90-120	터키 사라미+ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 226	작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	체더 치즈컵 + 치즈 스틱 [^] 190/59	스쿱스 ^{WG전곡} 110 샐사컵 25 건과일 믹스 120 우유 90-120	터키 햄+ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 개별포장 ^W 227-280	브로콜리/랜치소스 15/55 믹스베리 컵 90 우유 90-120
터키+치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장 ^W 236-270	슬라이스 오이/랜치드레싱 8/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	메스키트 치킨+ 과 치즈를 곁들인 크로와상 ^{전곡WG} 322	구운 칩피콩/병아리콩 160 Craisins 110 우유 90-120	치즈 카바타피 [^] 전곡WG 428	마리나라 컵 40 복숭아 53 우유 90-120		
10/19/20		10/20/20		10/21/20 + 10/22/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다		10/23/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
시나몬롤 [^] 전곡WG 232	오렌지주스 60 우유 90-120	라이스 크리스피 [^] 전곡WG 100	오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^] 130/70	오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이트 [^] 전곡WG 210-220	오렌지주스 60 우유 90-120
시나몬 Chex [^] 전곡WG 230	오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바 [^] 전곡WG 231	오렌지주스 60 우유 90-120	소고기 소시지~ + 치즈 베이글 ^{전곡WG} 235	오렌지주스 60 우유 90-120		
피자 [^] 전곡WG 310-349	그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 애플 소스 50 우유 90-120	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장 ^W 236-270	브로콜리/랜치소스 15/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	요구르트 [^] 그레놀라 ^{전곡WG} 180/220	야채주스 40 블루베리 컵 40 우유 90-120	치킨 ^{전곡WG} 샐러드/랜치드레싱 347	딸기 컵 90 우유 90-120
그릴 치즈 샌드위치 [^] 전곡WG 280	구운 칩피콩/병아리콩 160 신선한 과일 30-96 우유 90-120	완숙 달걀 단백질팩 [^] 295	Craisins 110 우유 90-120	터키 햄+ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 227-280	작은 당근 35 과일 믹스 68 우유 90-120		

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛 버터컵^{pv} 400 cal · WG 베리글 · 1/2 c 야채주스 · Craisins · 당근 · 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2020년 10월 GRAB + GO 버스 메뉴

월요일 10/26/20		화요일 10/27/20		수요일 10/28/20 + 10/29/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다		금요일 10/30/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		칼로리		칼로리	
아침식사				아침식사			
시나몬롤 [^] 전곡WG 232	라이스 크리스피 [^] 전곡WG 100	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^] 130/70	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG 180	팬케이트 [^] 전곡WG 210-220	시나몬 Chex [^] 전곡WG 230	시리얼바 [^] 전곡WG 140	
오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	
점심							
피자 [^] 전곡WG 310-349	터키 사라미+ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 226	피넛버터+와 젤리 샌드위치 ^{전곡 피넛pWG} 550	터키+치즈 샌드위치 [^] 전곡WG 개별포장IW 227-280	치킨 ^{전곡WG} 샐러드/랜치드레싱 347	치즈 카바타피 [^] 전곡WG 428	터키 햄+ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG 개별포장IW} 227-280	
샐러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200	작은 당근 35	야채주스 40	그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55	신선한 과일 30-96	마리나라 컵 40	샐러리와 그레이프 토마토/랜치드레싱 11/55	
애플 소스 50	신선한 과일 30-96	견과일 믹스 120	믹스베리 컵 90	우유 90-120	과일 샐러트 77	복숭아 53	
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120		우유 90-120	우유 90-120	

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛 버터컵^{pv} 400 cal • WG 베리글 • 1/2 c 야채주스 • Craisins • 당근 • 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.