

# 2020년 10월 GRAB + GO 카페 메뉴

월요일 9/28/20	화요일 9/29/20	수요일 9/30/20 + 10/1/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	목요일	금요일 10/2/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
<b>아침식사</b>					
휴교	<b>시나몬 Chex</b> <sup>전곡WG^</sup> 230 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>베이글과 크림치즈</b> <sup>전곡WG^</sup> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>팬케이트</b> <sup>전곡WG</sup> 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>시나몬롤</b> <sup>전곡WG</sup> 232 오렌지주스 60 우유 90-120	
<b>점심</b>					
휴교	<b>터키 햄+ 치즈 샌드위치</b> <sup>전곡WG 개별포장IW</sup> 227-280 작은 당근 35 과일 샐러드 77 우유 90-120	<b>치킨 드럼스틱+전곡WG</b> <b>과 양념된 감자, 전곡WG</b> 330 롤 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>전곡WG 치킨너겟 그</b> <b>린빈 + 당근과 전곡WG</b> 롤 277/140 Craisins 110 우유 90-120	<b>피자 전곡WG^</b> 310-349 브로콜리/랜치소스 15/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>치즈 샌드위치</b> <sup>전곡WG 개별포장IW</sup> 236-270 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 18/55 애플 소스 50 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		
<b>시나몬롤</b> <sup>전곡WG^</sup> 232 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>라이스 크리스피</b> <sup>전곡WG</sup> 100 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>베이글과 크림치즈</b> <sup>전곡WG^</sup> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>팬케이트</b> <sup>전곡WG</sup> 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>시나몬 Chex</b> <sup>전곡WG</sup> 230 오렌지주스 60 우유 90-120	
<b>피자</b> <sup>전곡WG^</sup> 310-349 작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	<b>터키 햄+ 치즈 샌드위치</b> <sup>전곡WG 개별포장IW</sup> 227-280 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>햄버거+와 전곡WG</b> <b>물결모양 감자</b> 278/160 건과일 믹스 120 우유 90-120	<b>터키 까르니따스+ 옥수수</b> <b>와 미니 전곡WG</b> <b>프레드</b> 200/160 딸기 컵 90 우유 90-120	<b>치즈 클런처</b> <sup>전곡WG^</sup> <b>와 브로콜리</b> 440 신선한 과일 30-96 우유 90-120	
				<b>완숙 달걀 단백질팩</b> <sup>전곡WG</sup> 295 Craisins 110 우유 90-120	
				<b>소고기 소시지~ + 치즈</b> <b>베이글</b> <sup>전곡WG</sup> 235 오렌지주스 60 우유 90-120	
				<b>그릴치즈 샌드위치</b> <sup>전곡WG 개별포장IW</sup> 280 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<sup>ov</sup> 400 cal · WG 베리글 · 1/2 c 야채주스 · Craisins · 당근 · 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 2020년 10월 GRAB + GO 카페 메뉴

월요일 10/12/20	화요일 10/13/20	수요일 10/14/20 + 10/15/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	목요일	금요일 10/16/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
아침식사		점심			
<b>시나몬롤<sup>^</sup>전곡WG</b> 232 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>라이스 크리스피<sup>시</sup>전곡WG</b> 100 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>베이글과 크림치즈<sup>전곡WG</sup>^</b> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>달걀 + 치즈랩<sup>^</sup> 전곡WG</b> 180 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>팬케이트<sup>^</sup>전곡WG</b> 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	
<b>시나몬 Chex<sup>^</sup> 전곡WG</b> 230 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>전곡 시리얼바<sup>^</sup>전곡WG</b> 140 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>점심</b>			
<b>피자<sup>전곡WG</sup>^</b> 310-349 셀러리와 피넛버터 컵 <sup>p</sup> 3/200 애플 소스 50 우유 90-120	<b>타이 스위트 칠리 치킨+과<sup>전곡WG</sup> 야채밥</b> 301/326 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>타코~ 옥수수 와 미니<sup>전곡WG</sup> 프렛브레드</b> 169/160 건과일 믹스 120 우유 90-120	<b>치킨 드럼스틱<sup>+전곡WG</sup> 과<sup>전곡WG</sup> 양념된 감자,<sup>전곡WG</sup> 롤</b> 330 믹스베리 컵 90 우유 90-120	<b>치즈 샌드위치<sup>^</sup>전곡WG</b> 236-270 개별포장 <sup>IW</sup> 슬라이스 오이/랜치드레싱 8/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>요구르트<sup>^</sup> 코코아 체리<sup>바</sup> 전곡WG</b> 180/200 구운 칩피콩/병아리콩 160 Craisins 110 우유 90-120
<b>치즈 카바타피<sup>^</sup>전곡WG</b> 428 마리나라 컵 40 복숭아 53 우유 90-120	<b>10/19/20      10/20/20      10/21/20 + 10/22/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다      10/23/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다</b>				
<b>시나몬롤<sup>^</sup>전곡WG</b> 232 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>라이스 크리스피<sup>시</sup>전곡WG</b> 100 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>전곡WG 베이글과 크림치즈<sup>^</sup> 프렛<sup>^</sup></b> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>팬케이트<sup>^</sup>전곡WG</b> 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>시나몬 Chex<sup>^</sup> 전곡WG</b> 230 오렌지주스 60 우유 90-120	
<b>라즈베리 바<sup>^</sup> 전곡WG</b> 231 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>소고기 소시지~ + 치즈<sup>전곡WG</sup> 베이글<sup>전곡WG</sup></b> 235 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>피자<sup>^</sup>전곡WG</b> 310-349 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 애플 소스 50 우유 90-120	<b>만드린 오렌지 치킨+<sup>전곡WG</sup> 야채밥</b> 290 브로콜리/랜치소스 15/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>프렌치 토스트 스틱<sup>전곡WG</sup> 과 소시지*</b> 344 야채주스 40 복숭아 53 우유 90-120	
<b>터키 핫도그<sup>+전곡WG</sup> 번과<sup>번과</sup> 란체로 콩</b> 302 딸기 컵 90 우유 90-120	<b>그릴치즈 샌드위치<sup>^</sup>전곡WG</b> 280 개별포장 <sup>IW</sup> 야채주스 40 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>완숙 달걀 단백질팩<sup>^</sup></b> 295 Craisins 110 우유 90-120	<b>터키 햄+ + 치즈<sup>전곡WG</sup> 샌드위치<sup>개별포장IW</sup></b> 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<sup>ov</sup> 400 cal · WG 베리글 · 1/2 c 야채주스 · Craisins · 당근 · 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 2020년 10월 GRAB + GO 카페 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		아침식사 칼로리		칼로리	
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG	232	라이스 크리스피 <sup>시</sup> 전곡WG	100	베이글과 크림치즈 <sup>^</sup> 전곡WG	130/70	달걀 + 치즈랩 <sup>^</sup> 전곡WG	180
오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60
우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120
팬케이트 <sup>^</sup> 전곡WG	210-220	시나몬 Chex <sup>^</sup> 전곡WG	230	전곡 시리얼바 <sup>^</sup> 전곡WG	140		
오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60
우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120
점심							
피자 <sup>^</sup> 전곡WG	310-349	매운 치킨 바이트 <sup>+</sup> 전곡WG 과 치즈 시금치	338	터키 <sup>+</sup> + 치즈 샌드위치 <sup>^</sup> <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW	227-280	감자 크런치 생선 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG	360
샐러리와 피넛버터 컵 <sup>p</sup> 3/200		작은 당근	35	구운 칩피콩/병아리콩	160	그레이프 토마토/랜치드레싱	18/55
애플 소스	50	신선한 과일	30-96	건과일 믹스	120	믹스베리 컵	90
우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120
타코~옥수수과 미니 프랫브레드 <sup>^</sup> 전곡WG	169/160	치즈 카바타피 <sup>^</sup> 전곡WG	428	터키 햄 <sup>+</sup> + 치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG IW	227-280		
샐러드/랜치드레싱	23/55	마리나라 컵	40	샐러리와 그레이프 토마 토/랜치드레싱	11/55		
신선한 과일	30-96	과일 샐러트	77	복숭아	53		
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<sup>ov</sup> 400 cal • WG 베리글 • 1/2 c 야채주스 • Craisins • 당근 • 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.