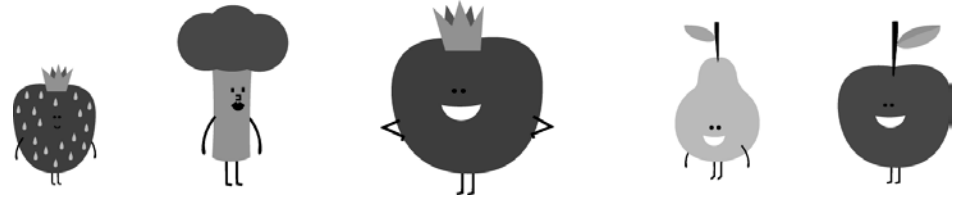


초등학교 아침식사



	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
한가지만 선택	~소고기 소시지 WG 베이글 235 칼로리	^WG 팬케이크 210-220 칼로리	^요거트와 잡곡 오트밀바 220 칼로리	잡곡 하와이언 빵 위에 터키 힘과 치즈 186 칼로리	^잡곡 시나몬롤 232 칼로리
	대체식단: ^WG 라이스크리스피 또는^ WG 치리오스 시리얼과 4온스 Trix 요거트 180 칼로리 ^작은 사이즈 과일과 요거트 파르페와 WG 그레놀라 239-260 칼로리 ^WG 프랜치토스트 스틱 166-406 칼로리 ^WG 미니 시나몬 베이글 240 칼로리 ^WG 살사와 계란 랩 160 칼로리 ^WG 시나몬 체크스 컵 230 칼로리				
두 가지를 선택할 수 있음 한 가지만 선택	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과즙 4온스 사과즙	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 오렌지즙 4온스 사과즙	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과즙 4온스 사과즙	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 오렌지즙 4온스 사과즙	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과즙 55-129 칼로리
한 가지 선택	°1% 이하 무지방 우유 80-120 칼로리	°1% 이하 무지방 우유 80-120 칼로리	°1% 이하 무지방 우유 80-120 칼로리	°1% 이하 무지방 우유 80-120 칼로리	°1% 이하 무지방 우유 80-120 칼로리

^=고기 없는 채식식단 +닭고기 *돼지고기 WG=잡곡
° 우유는 무지방 흰우유, 무지방 향미우유 또는 1% 저지방 흰우유 중 선택할 수 있습니다.

8.19 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.