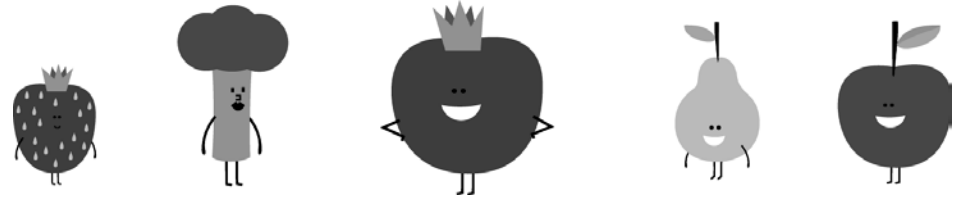


중학교 고등학교 아침 식사



	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
한가지를 꼭 선택	WG 아침 샌드위치 201-365 칼로리	WG 아침 샌드위치 201-365 칼로리	WG 아침 샌드위치 201-365 칼로리	WG 아침 샌드위치 201-365 칼로리	WG 아침 샌드위치 201-365 칼로리
	대체식단: ^WG 라이스크리스피 또는 WG 치리오스 시리얼과 4온스 요거트 또는 WG 토스트 180-280 칼로리 ^WG 시나몬 체크스 컵 230 칼로리 ^WG 토스트/마가린과 젤리 240-338칼로리 ^WG 프랜차이즈 스틱 166-406칼로리 ^작은 과일과 요거트파르페/통곡 그래놀라 239-260 칼로리 ^WG 팬케이크 210-450 카 ^WG 미니베이글 240 칼로리 ^WG 오트밀 바/4 oz. 트릭스 요거트 240 칼로리 ^WG 달걀 랍 160 칼로리 ^WG 베이글/크림치즈나 젤리 170-240 칼로리 ^WG 시나몬 롤 232 칼로리				
두 가지까지 선택 가능 한 가지를 꼭 선택	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과쥬스 55-129 칼로리	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 오렌지쥬스 55-129 칼로리	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과쥬스 55-129 칼로리	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 오렌지쥬스 55-129 칼로리	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과쥬스 55-129 칼로리
한 가지를 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.