



# 중학교와 고등학교 아침 식사



	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
한 가지만 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
	<b>대체식단:</b> ^WG 시어리얼 보울과 WG 토스트 190-280 칼로리   ^WG 시어리얼 보울과 4 oz. 트릭스 요거트 180 칼로리 ^WG 토스트/마가린과 젤리 240-338칼로리   ^WG 프랜치토스트 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 ca   ^WG 달걀 랍 160 칼로리 ^WG 베이글/크림치즈나 젤리 170-240 칼로리   ^WG 시나몬 롤 232 칼로리				
두 가지까지 선택 가능 그러나 한 가지는 꼭 선택	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과주스 55-129 칼로리	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 오렌지주스 4온스 사과주스	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과주스 4온스 사과주스	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 오렌지주스 55-129 칼로리	건과일 신선한 과일 과일 통조림 4온스 사과주스 55-129 칼로리
한 가지 선택	°1%이나 무지방 우유 80-120 칼로리	°1%이나 무지방 우유 80-120 칼로리	°1%이나 무지방 우유 80-120 칼로리	°1%이나 무지방 우유 80-120 칼로리	°1%이나 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.

5280.19 - 8.18 - DFNS  
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

