

幼前啟蒙計畫菜單

2024年8月-9月

每天供應的早餐菜品

第1週: 8月26日、9月9日和9月23日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
比利時華夫餅配糖漿	200/120	35/31	WG貝果配奶油乳酪或果醬	259	44	4根法式吐司配糖漿	272/120	35/31	小杯水果酸奶凍配燕麥	239	52	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

第2週: 9月2日和9月16日開始的那一週

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
迷你煎餅配糖漿	210/120	35/31	迷你草莓味貝果	240	41	香蕉麵包	371	53	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿+和奶酪	215	29	馬里蘭州自產肉桂味小圓麵包	232	38
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

午餐

週一	週二	週三	週四	週五
----	----	----	----	----

啟蒙班不上學: 8月26-30日

09/02	09/03	09/04	09/05	09/06
假日 勞動節	雞肉脆脆片配玉米 & 玉米脆脆片	雞塊 ^v 配奶酪通心粉和小圓麵包	雞塊配紅薯、四季豆 和小圓麵包	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13
燒烤味火雞肉三明治配玉米	脆皮奶酪 [^] 配純番茄醬汁	雞肉塊WG配奶酪菠菜和小圓麵包 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	牛肉脆餅配玉米和毛豆 配脆穀片	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬
09/16	09/17	09/18	09/19	09/20
三豆辣醬 ^v 配玉米 Scoops脆穀片	芝士手撕麵包 [^] 配純番茄醬汁 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	奶酪烤雞 [^] 配尖管通心粉	雞塊WG配藍莓麵包 什錦甜椒配田園沙拉醬	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬
09/23	09/24	09/25	09/26	09/27
漢堡包配薯條卷	奶酪千層麵 [^] 和純番茄醬汁 配小圓麵包	雞肉塊WG配奶酪菠菜和小圓麵包 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	牛肉脆餅配玉米和毛豆 配脆穀片	奶酪披薩 各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬

每餐都供應各式水果和牛奶。 各式水果: 卡路里 20-127; 碳水化合物 7-33 牛奶: 卡路里 90-120; 碳水化合物 13-20

菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +家禽 ^v素食 [^]無肉 WG = 全穀物

其它的純素/素食菜品包括花生醬和果醬三明治、烤奶酪三明治、華夫餅和酸奶、鷹嘴豆泥、水果和酸奶蛋糕。如果你想點這些菜品, 請告訴餐廳經理。

麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)
晚餐麵包: 80 / 15 漢堡麵包: 140 / 27
熱狗麵包: 130 / 26 脆穀片: 110 / 19
玉米脆脆片: 240/24



這是一家提供均等機會的機構。

蒙郡公立學校食物和營養服務部