

프리-킨더가든 헤드스타드(HEAD START) 음식 메뉴 2024년 8월-9월

매일 제공하는 아침 메뉴

제1주: 제공하는 주 8월26일, 9월 9일과 9월 23일

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
벨기에 와플과 시럽	200/120	35/31	WG 베이글과 크림치즈 또는 잼	259	44	프렌치 토스트 스틱 4개와 시럽	272/120	35/31	작은 과일과 요구르트 파르페와 그레놀라	239	52	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38
사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14

제2주: 제공하는 주 9/2와 9/16

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
미니 팬케이크와 시럽	210/120	35/31	미니 딸기 베이글	240	41	바나나빵	371	53	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	215	29	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38
사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14

점심

월요일

화요일

수요일

목요일

금요일

HEAD-START 없음: 8월 26일-30일

09/02	09/03	09/04	09/05	09/06
공휴일 노동절	치킨워킹 타코와 옥수수 & 워킹 타코 콘칩스	치킨 너겟 ^v 과 마카로니와 치즈 및 롤빵	치킨 너겟과 고구마, 그린빈과 롤빵	치즈 피자
	166 21	513 36	291 28	320/330 31
	240 24	80 15	80 15	신선한 야채모듬과 랜치 소스
	35/55 8/3	35/55 8/3	14/55 3/3	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 [^]	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩	치즈 피자
218 27	485 54	379 25	184 23	320/330 31
		80 15	110 19	신선한 야채모듬과 랜치 소스
		35/55 8/3	14/55 3/3	
09/16	09/17	09/18	09/19	09/20
세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 [^]	WG 칩앤 파르메산 [^] 과 페니파스타	치킨 너겟WG와 블루베리빵	치즈 피자
166 36	303 40	413 59	411 38	320/330 31
스쿱스	작은 당근과 랜치 소스		믹스 파프리카와 랜치 소스	신선한 야채모듬과 랜치 소스
110 19	35/55 8/3		11/55 3/3	14/55 3/3
09/23	09/24	09/25	09/26	09/27
햄버거와 물결모양 감자	치즈 라자냐 [^] 와 마리나라 소스, 롤빵	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩	치즈 피자
251 16	587 64	379 25	184 23	320/330 31
		80 15	110 19	신선한 야채모듬과 랜치 소스
		35/55 8/3	14/55 3/3	

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기 ^ 고기가 들어가지 않음
 v 채식단 WG 전곡
 매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 워플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페가 있습니다. 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리어 매니저에게 알려주시기 바랍니다.

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)
 디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27
 핫도그 빵: 130 / 26 스쿱스: 110 / 19
 워킹 타코 콘칩스: 240/24

