

# 幼前和啟蒙計畫菜單

# 2024年11月

## 早餐

第1週: 供應11月4日和11月18日開始的那一週

CAL	CARB	描述	CAL	CARB	描述	CAL	CARB	描述	CAL	CARB	描述	CAL	CARB
200/120	35/31	比利時華夫餅配糖漿	259	44	4根法式吐司棒配糖漿	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
60	14	蘋果汁	35	9	蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	60	14

第2週: 供應11月11日和11月25日開始的那一週

CAL	CARB	描述	CAL	CARB	描述	CAL	CARB	描述	CAL	CARB	描述	CAL	CARB
210/120	35/31	迷你煎餅配糖漿	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
60	14	蘋果汁	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	
11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
不上學		4盎司酸奶 奶酪條 法式吐司棒配肉桂味 蘋果配糖漿	140 16 284 46 120 31	迷你雞塊配調味馬鈴薯	389 40 披薩, 奶酪^ 320/330 31
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	
雞肉塊WG配薯條卷	313 38 雞肉脆脆片配玉米和玉米脆脆片	206 23 240 24	迷你牛肉腸配羅切蘭豆	274 20 241 24	雞塊WG配四季豆和玉米 披薩, 奶酪^ 320/330 31
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	
WG麵包夾漢堡配薯條卷	251 16 芝士手撕麵包^配純番茄醬汁	303 32 40 7	日式照燒味牛肉粒配蔬菜米飯	373 56 54 12	火雞和醬汁配土豆泥-WG餡料和小紅莓果醬 披薩, 奶酪^ 320/330 31
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	
迷你雞肉粒配奶酪菠菜泥	378 23 披薩, 奶酪^	320/330 31	不上學, 全系統放假		
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55 8/3 各式鮮蔬配田園沙拉醬	14/55 3/3	假日		

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 +禽肉 v純素 ^無肉 WG = 全穀

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