

# 프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

# 2024년 11월

## 아침식사

### 제1주: 제공하는 주 11/4, 11/18

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

### 제2주: 제공하는 주 11/11, 11/25

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

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
휴교	공휴일 선거일	4 oz 요구르트 치즈스틱 프렌치 토스트 스틱과 시나몬 스파이스 애플과 시럽 작은 당근과 랜치 소스	140 16 284 46 120 31 35/55 8/3	미니 치킨 화이트와 양념한 감자 샐러드와 랜치 소스	389 40 320/330 31 20/55 4/3
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	
칙 WG 너겟 과 물결모양 감자	치킨위킹 타코와 옥수수, 치킨위킹 타코와 옥수수와 칩스	미니 소고기 프랑크 소시지와 란체로 쿡 WG 미니 빵	313 38 206 23 240 24 274 20 141 24	WG 칩앤너겟과 그린빈과 옥수수 피자, 치즈^ 야채 모듬/랜치드레싱	280 25 320/330 31 14/55 3/3
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	
햄버 WG 번과 물결모양 감자	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵^ 작은 당근과 랜치 소스	한입 크기 데리야끼 비프와 야채밥 샐러드와 랜치 소스	321 33 54 12	피자, 치즈^ 길게 썬 믹스 파프리카	320/330 31 11 3
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	
미니 치킨 화이트와 치즈가 듬뿍 들은 시금치 작은 당근과 랜치 소스	피자, 치즈^ 야채 모듬/랜치드레싱	휴교 교육구 전체 휴무	공휴일	공휴일	

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20 메뉴: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~소고기 \*돼지고기 +닭고기 v채식단  
^고기가 없는 WG 잡곡/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 스킵스: 110 / 19  
 워킹 타코 콘칩스: 240/24

