

幼前和啟蒙計畫菜單

2024年10月

早餐

第1週: 供應10月7日、10月21日開始的那一週

CAL	CARB		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根法式吐司棒配糖漿	272/120	35/31	小杯水果酸奶奶凍配燕麥	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: 供應9月30日、10月14日、10月28日開始的那一週

CAL	CARB		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						
9/30		10/01		10/02		10/03		10/04						
4盎司酸奶奶酪條	140	16	雞肉脆脆片配玉米 &	206	23	雞塊 ^v 配奶酪通心粉和小圓麵包	513	36	披薩, 奶酪 [^]	320/330	31			
法式吐司棒配肉桂味蘋果配糖漿	284	46	玉米脆脆片	240	24				不上學					
烤鷹嘴豆	180	27			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3		菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12			
10/07		10/08		10/09		10/10		10/11						
燒烤味火雞肉三明治配玉米	218	27	4盎司酸奶奶酪棒WG迷你煎餅配糖漿	350	51	脆皮奶酪 [^] 配純番茄醬汁	485	54	牛肉脆餅配玉米和毛豆配脆穀片	184	23	披薩, 奶酪 [^]	320/330	31
			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3				菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12			
10/14		10/15		10/16		10/17		10/18						
迷你雞塊配調味土豆和麵包卷	389	40	日式照燒味牛肉粒配素食米飯和麵包卷	373	56	WG雞塊配四季豆和麵包卷	277	31	披薩, 奶酪 [^]	320/330	31			
櫻桃番茄配田園沙拉醬	80	15	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	什錦甜椒條	11	3		專業發展日 不上學	
10/21		10/22		10/23		10/24		10/25						
漢堡包配薯條卷	251	16	火雞香腸和芝士小蛋餅配調味馬鈴薯	379	31	奶酪千層麵 [^] 和純番茄醬汁配小圓麵包	587	64	牛肉脆餅配玉米和毛豆配脆穀片	184	23	披薩, 奶酪 [^]	320/330	31
			WG比利時華夫餅	240	34	沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3		110	19	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
10/28		10/29		10/30		10/31		11/01						
4盎司酸奶奶酪條	140	16	雞肉脆脆片配玉米 &	206	23	雞塊 ^v 配奶酪菠菜	378	33	雞塊WG配藍莓麵包	184	23	披薩, 奶酪 [^]	320/330	31
法式吐司棒配肉桂味蘋果配糖漿	284	46	玉米脆脆片	240	24									
烤鷹嘴豆	180	27			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	菠菜、生菜和蔓越莓乾沙拉配醬汁	64	12	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3	

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、華夫餅和酸奶奶酪、鷹嘴豆泥、水果和酸奶奶酪蛋糕。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