

幼前啟蒙計畫菜單

2023年8月-9月

每天供應的早餐菜品

CAL		CARB		CAL		CARB		CAL		CARB		CAL		CARB	
比利時華夫餅配糖漿	360	65	迷你煎餅配糖漿	330	66	雞肉餅WG三明治	250	31	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿+和奶酪	270	30	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38	
蘋果汁	60	16	橙汁	60	13	蘋果汁	60	16	橙汁	60	16	奶酪條	59	1	
												蘋果汁	60	16	


午餐

週一	週二	週三	週四	週五
08/28	08/28	08/28	08/28	09/01

啟蒙計畫本週不上學

09/04	09/05	09/06	09/07	09/08										
假日 🖐️	烤奶酪WG三明治	280	31	雞肉粒配薯條卷	419	45	義大利肉丸麵~	393	43	奶酪披薩	320/330	31		
	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3	和麵包卷			沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3		
09/11	09/12	09/13	09/14	09/15										
雞肉塊WG配玉米和四季豆	353	41	漢堡包WG~配薯條卷	404	42	燒烤味雞絲三明治配玉米	377	50	牛肉脆餅~配四季豆和WG脆穀片	238	31	奶酪披薩	320/330	31
												各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
09/18	09/19	09/20	09/21	09/22										
日式照燒味牛肉粒~配素食米飯和麵包卷	459	73	肉丸三明治~配薯條卷	278	31	麵包夾夾火雞熱狗腸+配蘭塞羅豆	445	56	雞塊WG ^V 配玉米、四季豆和麵包卷	363	47	奶酪披薩	320/330	31
櫻桃番茄配田園沙拉醬	18/55	4/3										各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29										
不上學 🖐️	漢堡包WG配薯條卷	404	42	煎餅和糖漿配酸奶和奶酪條	210/240 180/59	35/62 38/1	牛肉脆餅~配玉米、四季豆和WG脆穀片	264	38	奶酪披薩	320/330	31		
												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。 什錦水果: 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 素食 WG = 全穀	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 漢堡包: 140 / 27 熱狗麵包: 130 / 26 Scoops穀片: 110 / 19	
--	--	---

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