

## 매일 제공되는 아침 메뉴

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
벨기에 와플과 시럽	360	65	미니 팬케이크와 시럽	330	66	치킨 비스켓 WG 샌드위치	250	31	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이안 빵	270	30	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38
사과주스	60	16	오렌지주스	60	13	사과주스	60	16	오렌지주스	60	16	치즈스틱	59	1
												사과주스	60	16

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
08/28	08/29	08/30	08/31	09/01

## Head-Start 휴교 주간

09/04	09/05	09/06	09/07	09/08					
<b>공휴일</b> 	그릴치즈 WG 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	280 31 35/55 8/3	치킨너겟과 물결모양 감자 감자 및 롤빵	419 45 393 43	스파게티와 미트볼~ 샐러드와 랜치드레싱	20/55 4/3	치즈 피자 신선한 모든 야채와 랜치 소스	320/330 31 14/55 3/3	
09/11	09/12	09/13	09/14	09/15					
치킨 WG 화이트와 옥수수과 그린빈	353 41	WG 빵~으로의 햄버거와 물결모양 감자	404 42	바베큐 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수	377 50	그린빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~ WG 스쿱칩	238 31	치즈 피자 신선한 모든 야채와 랜치소스	320/330 31 14/55 3/3
09/18	09/19	09/20	09/21	09/22					
한입 크기 데리야끼 비프 ~와 야채밥과 롤빵 방울 토마토와 랜치 드레싱	459 73 18/55 4/3	미트볼 섹과 물결모양 감자	278 31	빵에 올린 터키 프랑크 소시지+와 랜체로 콩	445 56	전곡 치킨너겟 v와 옥수수, 그린빈, 롤빵	363 47	치즈 피자 신선한 모든 야채와 랜치 소스	320/330 31 14/55 3/3
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29					
<b>휴교</b> 	WG잡곡빵으로의 햄버거와 물결모양 감자	404 42	팬케이크와 시럽, 요거트와 치즈 스틱 작은 당근과 랜치 소스	210/240 35/62 180/59 38/1 35/55 8/3	옥수수, 그린빈을 곁들인 바삭한 소고기 타코~와 WG 스쿱칩	264 38	치즈 피자 신선한 모든 야채와 랜치 소스	320/330 31 14/55 3/3	

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

<p>메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG = 잡곡/전곡</p>	<p>빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 디너롤빵: 80 / 15 햄버거빵: 140 / 27 핫도그 빵: 130 / 26 스쿱스: 110 / 19</p>
---	--

