

## 暑期餐包菜單

2024

早餐																	
CAL			CARB			CAL			CARB			CAL			CARB		
WG麥片	225	45	WG比利時華夫餅	240	34	迷你草莓味貝果	240	41	WG麥片	225	45	WG肉桂捲	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					
06/17			06/18			06/19			06/20			06/21					
花生醬和果醬WG三	601	64	雞肉餅三明治	342	36	學校和辦公室不 開放	火雞火腿和奶酪牛角麵	348	31	香辣雞和奶酪三明治	314	31	西芹條和鷹嘴豆泥配田	2	1		
明治			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8		包三明治			西芹條和鷹嘴豆泥配田	110	18	園沙拉醬	140	1		
蔬菜汁	50	13		140	1		櫻桃番茄配田園沙拉醬	18	4								
06/24			06/25			06/26			06/27			06/28					
花生醬和果醬WG三	601	64	酸奶和格蘭諾拉麥片	180/220	38/48	香辣雞和奶酪牛角麵包	314	31	火雞和奶酪牛角麵包	320	31	火雞火腿和奶酪WG三	298	29			
明治			蔬菜汁	50	13	西芹和番茄配田園沙	11	2	三明治	12	3	明治					
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8				拉醬	140	1	黃瓜和番茄配田園沙	140	1	烤鷹嘴豆	180	27			
	140	1							拉醬								
07/01			07/02			07/03			07/04			07/05					
花生醬和果醬WG三	601	64	雞肉餅三明治	342	36	火雞火腿和奶酪牛角麵	348	31	假日	香辣雞和奶酪三明治	314	31	西芹條和鷹嘴豆泥	2	1		
明治			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8	包三明治				西芹條和鷹嘴豆泥	110	18	配田園沙拉醬	140	1		
蔬菜汁	50	13		140	1	甜椒條配田園沙拉醬	11	3									
							140	1									
07/08			07/09			07/10			07/11			07/12					
花生醬和果醬WG三	601	64	酸奶和格蘭諾拉麥片	180/220	38/48	香辣雞和奶酪三明治	264	29	火雞和奶酪牛角麵包	320	31	火雞火腿和奶酪WG三	298	29			
明治			蔬菜汁	50	13	西芹和番茄配田園沙	11	2	三明治	12	3	明治					
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8				拉醬	140	1	黃瓜和番茄配田園沙	140	1	菜花西蘭花和鷹嘴豆泥	14	3			
	140	1							拉醬			配田園沙拉醬	110	18			
													140	1			
07/15			07/16			07/17			07/18			07/19					
花生醬和果醬WG三	601	64	雞肉餅三明治	342	36	火雞火腿和奶酪牛角麵	348	31	迷你三明治配生菜和	276	28	香辣雞和奶酪三明治	314	31			
明治			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8	包三明治			番茄	18	4	西芹條和鷹嘴豆泥配田	2	1			
蔬菜汁	50	13		140	1	甜椒條配田園沙拉醬	11	3				園沙拉醬	110	18			
							140	1					140	1			
07/22			07/23			07/24			07/25			07/26					
花生醬和果醬WG三	601	64	酸奶和格蘭諾拉麥片	180/220	38/48	香辣雞和奶酪三明治	264	29	火雞和奶酪牛角麵包	320	31	火雞火腿和奶酪WG三	298	29			
明治			蔬菜汁	50	13	西芹和番茄配田園沙	11	2	三明治	12	3	明治					
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8				拉醬	140	1	黃瓜和番茄配田園沙	140	1	菜花西蘭花和鷹嘴豆泥	14	3			
	140	1							拉醬			配田園沙拉醬	110	18			
													140	1			
07/29			07/30			07/31			08/01			08/02					
花生醬和果醬WG三	601	64	雞肉餅三明治	342	36	火雞火腿和奶酪牛角麵	348	31	迷你三明治配生菜和	276	28	香辣雞和奶酪三明治	314	31			
明治			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35	8	包三明治			番茄	18	4	西芹條和鷹嘴豆泥	2	1			
蔬菜汁	50	13		140	1	甜椒條配田園沙拉醬	11	3				配田園沙拉醬	110	18			
							140	1					140	1			

週一			週二			週三			週四			週五		
08/05	CAL	CARB	08/06	CAL	CARB	08/07	CAL	CARB	08/08	CAL	CARB	08/09	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	601	64	酸奶和格蘭諾拉麥片 蔬菜汁	180/220 50	38/48 13	香辣雞和奶酪三明治 西芹和番茄配田園沙 拉醬	264 11 140	29 2 1	火雞和奶酪牛角麵包 三明治 黃瓜和番茄配田園沙 拉醬	320 12 140	31 3 1	火雞火腿和奶酪WG三 明治 菜花西蘭花和鷹嘴豆泥 配田園沙拉醬	298 14 110 140	29 3 18 1
08/12	CAL	CARB	08/13	CAL	CARB	08/14	CAL	CARB	08/15	CAL	CARB	08/16	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 蔬菜汁	601	64	雞肉餅三明治 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	342 35 140	36 8 1	火雞火腿和奶酪牛角麵 包三明治 櫻桃番茄配田園沙拉醬	348 18 140	31 4 1	迷你三明治配生菜和 番茄	276 18	28 4	香辣雞和奶酪三明治 西芹條和鷹嘴豆泥配田 園沙拉醬	314 2 110 140	31 1 18 1
08/19	CAL	CARB	08/20	CAL	CARB	08/21	CAL	CARB	08/22	CAL	CARB	08/23	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	601	64	酸奶和格蘭諾拉麥片 蔬菜汁	180/220 50	38/48 13	香辣雞和奶酪三明治 西芹和番茄配田園沙 拉醬	264 11 140	29 2 1	火雞和奶酪牛角麵包 三明治 黃瓜和番茄配田園沙 拉醬	320 12 140	31 3 1	火雞火腿和奶酪WG三 明治 烤鷹嘴豆	298 180	29 27
菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ~牛肉 *豬肉 +禽肉 √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)					
每餐都供應各式水果和牛奶。 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									<ul style="list-style-type: none"> <li>• WG漢堡包: 140 / 27</li> <li>• WG熱狗麵包: 130 / 26</li> <li>• WG牛角麵包: 190 / 29</li> </ul>					

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