

暑期餐廳菜單

2024

早餐

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
迷你草莓味貝果	240	41	酸奶(4盎司)	80	15	夏威夷小圓麵包夾火腿和奶酪	186	27	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷和	242	38	迷你煎餅配糖漿	210	35
奶酪條	59	1	格蘭諾拉麥片	220	47	蘋果汁	60	14	奶酪條	59	1	酸奶(4盎司)	120	31
蘋果汁	60	14	橙汁	35	9				橙汁	35	9	蘋果汁	80	15
													60	14

午餐

週一		週二		週三		週四		週五	
				06/26	CAL CARB	06/27	CAL CARB	06/28	CAL CARB
				雞肉捲餅	299 36	麵包夾火雞腸	240 27	奶酪披薩	320 36
				薯條卷	99 15	黃瓜和番茄配田園沙拉醬	12 3	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35 8
							140 1		140 1
07/01	CAL CARB	07/02	CAL CARB	07/03	CAL CARB	07/04	CAL CARB	07/05	CAL CARB
芝士手撕麵包	303 32	雞肉粒WG	240 16	漢堡包	305 28	假日		奶酪披薩	320 36
番茄沙司醬杯	40 7	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35 8	甜椒條配田園沙拉醬	11 3		西芹條和鷹嘴豆泥配田園沙拉醬	2 1	110/140 18/1
			140 1		140 1				
07/08	CAL CARB	07/09	CAL CARB	07/10	CAL CARB	07/11	CAL CARB	07/12	CAL CARB
牛肉乳酪玉米卷	362 24	麵包夾雞肉餅	342 36	麵包夾火雞腸	240 27	雞肉餡餅	299 36	奶酪披薩	320 36
脆皮玉米卷		小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35 8	薯條卷	99 15	黃瓜和番茄配田園沙拉醬	12 3	菜花西蘭花和鷹嘴豆泥配田園沙拉醬	14 3
小杯莎莎醬	25 5		140 1				140 1		110/140 18/1
07/15	CAL CARB	07/16	CAL CARB	07/17	CAL CARB	07/18	CAL CARB	07/19	CAL CARB
芝士手撕麵包	303 32	雞肉粒WG	240 16	漢堡包	305 28	雞腿配WG脆穀片	180 4	奶酪披薩	320 36
番茄沙司醬杯	40 7	菜花西蘭花和鷹嘴豆泥配田園沙拉醬	14 3	甜椒條配田園沙拉醬	11 3	薯條卷	110 19	西芹條和鷹嘴豆泥配田園沙拉醬	2 1
			110 18		140 1		99 15		110/140 18/1
			140 1						
07/22	CAL CARB	07/23	CAL CARB	07/24	CAL CARB	07/25	CAL CARB	07/26	CAL CARB
牛肉乳酪玉米卷	362 24	麵包夾雞肉餅	342 36	麵包夾火雞腸	240 27	雞肉餡餅	299 36	奶酪披薩	320 36
脆皮玉米卷		小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35 8	薯條卷	99 15	黃瓜和番茄配田園沙拉醬	12 3	菜花西蘭花和鷹嘴豆泥配田園沙拉醬	14 3
小杯莎莎醬	25 5		140 1				140 1		110 18
									140 1
07/29	CAL CARB	07/30	CAL CARB	07/31	CAL CARB	08/01	CAL CARB	08/02	CAL CARB
芝士手撕麵包	303 32	雞肉粒WG	240 16	漢堡包	305 28	雞腿配WG脆穀片	180 4	奶酪披薩	320 36
番茄沙司醬杯	40 7	小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35 8	甜椒條配田園沙拉醬	11 3	薯條卷	110 19	西芹條和鷹嘴豆泥配田園沙拉醬	2 1
			140 1		140 1		99 15		110/140 18/1
08/05	CAL CARB	08/06	CAL CARB	素食選項: 素基和無肉主菜包括雞肉粒WG ^v (247 cal / 24 carb), 杯裝鷹嘴豆 ^v (110 cal / 18 carb), 奶酪條(118 cal / 2 carb) 和花生醬果醬三明治 ^v (601 cal / 64 carb)。 請洽詢孩子學校的餐廳經理。					
牛肉乳酪玉米卷	362 24	芝士手撕麵包	303 32						
脆皮玉米卷		番茄沙司醬杯	40 7						
小杯莎莎醬	25 5								

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

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

麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克)

- 漢堡包: 140 / 27
- 熱狗麵包: 130 / 26
- 脆穀片: 110 / 19