

# 프리킨더가든 헤드스타드 메뉴

# 2024년 4월

## 매일 제공되는 아침 메뉴

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
벨기에 와플과 시럽	200 120	35 31	미니 팬케이크와 시럽	200 120	35 31	치킨 비스킷 WG 샌드위치	250	31	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	270	30	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38
사과주스	60	4	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	치즈스틱	59	1
												사과주스	60	14

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05

공휴일

치킨워킹 타코와 옥수수	206	23	WG 칩앤 파르메산*과 페니파스타와 롤빵	413	59	80	15	치킨 WG 너겟과 양념한 감자	380	41	치즈 피자	320/330	31
워킹 타코 콘칩스	240	24	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3						시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱	64	12
												136	13

04/08	04/09	04/10	04/11	04/12
-------	-------	-------	-------	-------

휴교

햄버거와 빵과 구운 프랜치프라이	415	45	한입 크기 치킨과 오렌지 소스/전국 야채밥	453	58	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~와 스릅칩	184	23	110	19	치즈 피자	320/330	31
			셀러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3						신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3

04/15	04/16	04/17	04/18	04/19
-------	-------	-------	-------	-------

치킨워킹 타코와 옥수수	206	23	칩앤 WG 너겟*과 치즈 시금치, 롤빵	386	34	바베큐 비프 샌드위치~, 옥수수와 그린빈	384	46	치킨 너겟WG과 블루베리빵	482	46	치즈 피자	320/330	31		
워킹 타코 콘칩스	240	24	셀러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3				시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱	64	12	136	13	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3

04/22	04/23	04/24	04/25	04/26
-------	-------	-------	-------	-------

공휴일

햄버거와 빵과 구운 프랜치프라이	415	45	한입 크기 치킨과 오렌지 소스/전국 야채밥	453	58	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~와 스릅칩	184	23	110	19	치즈 피자	320/330	31
			작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3						샐러드와 랜치드레싱	20/55	4/3

04/29	04/30	05/01	05/02	05/03
-------	-------	-------	-------	-------

터키와 그레이비, 스위트포테이토와 옥수수, 그린빈	229	23	야채 버거번V과 물결모양 감자	379	50	WG 칩앤 파르메산*과 페니파스타	413	59	치킨 WG 너겟과 치즈 시금치	379	25	치즈 피자	320/330	31		
디너 롤 빵	80	15				시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱	64	12	136	13	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	신선한 야채모듬과 랜치 소스 과일 셔벗	14/55	3/3
												77	20			

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

매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 워플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페가 있습니다. 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리아 매니저에게 알려주시기 바랍니다..

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단 WG = 잡곡/전곡

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물  
디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27  
핫도그 빵: 130 / 26 스릅칩: 110 / 19  
워킹 타코 콘칩스: 240/24

