

幼前和啟蒙計畫菜單

2023年5月

每天供應的早餐菜品

CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
360	65	迷你煎餅配糖漿	330	66	英式鬆餅夾雞蛋和奶酪	200	24	火雞火腿+奶酪早餐三明治	270	30	馬里蘭州自產肉桂味麵包卷	232	38
60	16	蘋果汁	60	13	蘋果汁	60	16	蘋果汁	60	16	蘋果汁	60	16

週一			週二			週三			週四			週五		
05/01			05/02			05/03			05/04			05/05		
煎餅和糖漿配酸奶和奶酪條	220/240 80/59	35/62 15/1	漢堡包~配烤薯條	415	58	雞塊WG配雜莓麵包	508	48	牛肉脆餅配四季豆和WG脆穀片	238	31	奶酪披薩	320/330	31
小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3				沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	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
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
WG脆皮奶酪配純番茄醬汁	487	55	雞肉塊vWG配薯條卷和麵包卷	426	55	奶酪通心粉配魚塊和麵包卷	451	48	日式照燒味牛肉粒~配WG蔬菜米飯和麵包卷	459	73	奶酪披薩	320/330	31
						沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3	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
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
火雞香腸+和芝士小蛋餅配調味土豆	379	30	火雞和醬汁配土豆泥和麵包卷	300	35	雞塊WG配四季豆和麵包卷	314	95	牛肉脆餅配玉米、毛豆和WG脆穀片	294	42	奶酪披薩	320/330	31
WG比利時華夫餅	240	34										各式新鮮蔬菜配田園沙拉醬	14/55	3/3
05/22			05/23			05/24			05/25			05/26		
麵包夾火雞熱狗+配蘭塞羅豆	445	56	肉醬通心粉配麵包卷	322 80	55 15	日式照燒味牛肉粒~配WG蔬菜米飯和麵包卷	509	84	雞肉塊WG配玉米和麵包卷	370	48	奶酪披薩	320/330	31
						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
05/29			05/30			05/31			06/01			06/02		
放假 ☺			煎餅和糖漿配酸奶和奶酪條	220/240 80/59	35/62 15/1	雞塊WG配玉米和麵包卷	398	44	牛肉脆餅配玉米、四季豆和WG脆穀片	294	42	奶酪披薩	320/330	31
			小胡蘿蔔配田園沙拉醬	35/55	8/3							沙拉配田園沙拉醬	20/55	4/3

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 12-20

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

迷你烤餅(1): 80 / 13

脆穀片: 110 / 19

