

아침식사

제1주: 제공하는 주 12/2, 12/16, 12/30

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
벨기에 와플과 시럽 사과주스 200/120 35/31 60 14	WG 베이글과 크림치즈 또는 잼 오렌지주스 259 44 35 9	프렌치 토스트 스틱 4 개와 시럽 사과주스 272/120 35/31 60 14	작은 과일과 요구르트 파르페와 그레놀라 오렌지주스 239 52 35 9	Maryland에서 만든 시나몬롤 사과주스 232 38 60 14

제2주: 제공하는 주 12/9, 12/23

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
미니 팬케이크와 시럽 사과주스 210/120 35/31 60 14	미니 딸기 베이글 오렌지주스 240 41 35 9	바나나빵 사과주스 371 53 60 14	터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치 오렌지주스 215 29 35 9	Maryland에서 만든 시나몬롤 사과주스 232 38 60 14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12/02	12/03	12/04	12/05	12/06
햄버거 WG 번과 물결모양 감자 251 16	4 oz 요구르트^ 치즈스틱^ 잡곡 미니 팬케이크와 시럽 120 31 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	WG 칙앤너겏과 그린빈과 옥수수 264 35	치킨 너겏WG과 블루베리빵 411 38 사이드 샐러드 21 4	피자, 치즈^ 320/330 31 신선한 야채 모음 14 3
12/09	12/10	12/11	12/13	12/14
미니 치킨 화이트와 양념한 감자 389 40	미니 소고기 프랑크 소시지와 란체로 콩 (2) 미니 WG 번	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵^ 시금치, 로메인, Craisin 샐러드 185 26	칙앤 WG 너겏과 마카로니엔 치즈 444 39 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	피자, 치즈^ 320/330 31 신선한 야채 모음 14 3
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
햄버거 WG 번과 물결모양 감자 251 16	마리나라 컵을 곁들인 치즈 크런치^ 483 54 40 7 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	4 oz 요구르트^ 치즈스틱^ 잡곡 미니 팬케이크와 시럽 120 31	옥수수, 풋콩을 곁들인 크런치한 소고기 타코 ½ 온스 잘게 썬 치즈 56 1 WG 토스티토스 스쿱스 110 19	피자, 치즈^ 320/330 31 신선한 야채 모음 14 3
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27

휴교-겨울방학

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20 메뉴: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +닭고기
v채식단 ^고기가 없는 WG 잡곡/전곡

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

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)
디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27
한도그 빵: 130 / 26 스쿱스: 110 / 19
워킹 타코 콘칩스: 240/24

