

暑期餐包菜單

2025

早餐															
CAL			CARB	CAL			CARB	CAL			CARB	CAL			CARB
WG麥片 酸奶奶昔 蘋果汁/草莓杯	210-240 130 60/ 79	45 26 14/19	WG比利時華夫餅 橙汁	220-240 60	36-37 14	迷你肉桂味奶油芝士貝果 蘋果汁	230 60	42 14	WG麥片 酸奶奶昔 橙汁 草莓杯	210- 240 130 60 79	44 26 14 19	蘋果/WG肉桂捲 蘋果汁	210-242 60	35-38 14	
午餐															
週一			週二			週三			週四			週五			
						06/18			06/19			06/20			
						火雞火腿和奶酪牛角 麵包三明治 蔬菜汁 什錦水果杯	320 50 70	31 13 15	學校系統不開放 學校和辦公室不開放			香辣雞和奶酪牛角麵 包三明治 西芹條和鷹嘴豆泥配 田園沙拉醬 桃肉杯	314 2 110/200 81	31 1 18/2 19	
06/23			06/24			06/25						06/26			06/27
花生醬和果醬WG三 明治 ^v 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬 蘋果醬	591 30 200 50	64 7 2 15	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬 什錦水果杯	180/220 11 200 70	38/48 2 2 15	香辣雞和奶酪牛角麵 包三明治 酸奶奶昔 烤鷹嘴豆 新鮮水果	254 130 180 20-127	30 26 27 7-33	火雞和奶酪牛角麵包 三明治 黃瓜和櫻桃番茄配田 園沙拉醬 水果混合飲料	320 12 200 60	31 3 2 14	火雞火腿和奶酪WG 三明治 西芹條配田園沙拉醬 新鮮水果	268 3 200 20-127	29 1 2 7-33	
06/30			07/01			07/02			07/03			07/04			
花生醬和果醬WG三 明治 ^v 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬 什錦水果杯	591 30 200 70	64 7 2 15	雞肉餅三明治 西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬 蘋果醬	342 11 200 50	36 2 2 15	火雞火腿和奶酪牛角 麵包三明治 蔬菜汁 新鮮水果	320 50 20-127	31 13 7-33	香辣雞和奶酪牛角麵 包三明治 櫻桃番茄配田園沙 拉醬 蔓越莓乾	314 18 200 110	31 4 2 27	假日 學校和辦公室不開放			
07/07			07/08			07/09			07/10						07/11
花生醬和果醬WG三 明治 ^v 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬 蘋果醬杯	591 30 200 50	64 7 2 15	酸奶和格蘭諾拉麥片 蔬菜汁 什錦水果杯	180/220 50 70	38/48 13 15	香辣雞和奶酪三明治 酸奶奶昔 西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬 新鮮水果	254 130 11 200 20-127	30 26 2 2 7-33	火雞和奶酪牛角麵包 三明治 什錦甜椒條配田園 沙拉醬 新鮮水果	320 13 200 20-127	31 3 2 7-33	火雞火腿和奶酪三 明治 黃瓜和櫻桃番茄配田 園沙拉醬 新鮮水果	268 12 200 20-127	29 3 2 7-33	
07/14			07/15			07/16			07/17			07/18			
花生醬和果醬WG三 明治 ^v 西芹條配田園沙拉醬 什錦水果杯	591 3 200 70	64 1 2 15	雞肉餅三明治 酸奶奶昔 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬 蘋果醬	342 130 30 200 50	36 13 26 7 2 15	火雞火腿和奶酪牛角 麵包三明治 蔬菜汁 新鮮水果	320 50 20-127	31 13 7-33	迷你三明治配生菜 和番茄 烤鷹嘴豆 新鮮水果	276 11 180 20-127	28 2 27 7-33	香辣雞和奶酪牛角麵 包三明治 新鮮西蘭花配田園 沙拉醬 新鮮水果	314 15 200 20-127	31 3 2 7-33	
07/21			07/22			07/23			07/24			07/25			
花生醬和果醬WG三 明治 ^v 小胡蘿蔔配田園沙 拉醬 蔓越莓乾	591 30 200 110	64 7 2 27	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬 什錦水果杯	180/220 11 200 70	38/48 2 2 2 15	香辣雞和奶酪三明治 酸奶奶昔 蔬菜汁 新鮮水果	254 130 50 20-127	30 26 13 7-33	火雞和奶酪牛角麵包 三明治 什錦甜椒條配田園 沙拉醬 水果混合飲料	320 13 200 60	31 3 2 14	火雞火腿和奶酪三 明治 黃瓜和櫻桃番茄配田 園沙拉醬 新鮮水果	268 12 200 20-127	29 3 2 7-33	

週一			週二			週三			週四			週五		
07/28	CAL	CARB	07/29	CAL	CARB	07/30	CAL	CARB	07/31	CAL	CARB	08/01	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 ^v	591 3	64 1	雞肉餅三明治 酸奶奶昔	342 130	36 26	火雞火腿和奶酪牛角 麵包三明治	320 50	31 13	迷你三明治配生菜 和番茄	276 11	28 2	香辣雞和奶酪牛角麵 包三明治	314 15	31 3
西芹條配田園沙拉醬	200	2	小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	30 200	7 2	蔬菜汁	20-127	7-33	烤鷹嘴豆	180	27	新鮮西蘭花配田園 沙拉醬	200	2
什錦水果杯	70	15	蘋果醬	50	15	新鮮水果			新鮮水果	20-127	7-33	新鮮水果	20-127	7-33
08/04	CAL	CARB	08/05	CAL	CARB	08/06	CAL	CARB	08/07	CAL	CARB	08/08	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 ^v	591 30	64 7	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬	180/220 11	38/48 2	香辣雞和奶酪三明治 酸奶奶昔	254 130	30 26	火雞和奶酪牛角麵包 三明治	320 13	31 3	火雞火腿和奶酪三 明治	268 12	29 3
小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	200 110	2 27	什錦水果杯	200 70	2 15	蔬菜汁	50	13	什錦甜椒條配田園 沙拉醬	200 60	2 14	黃瓜和櫻桃番茄配田 園沙拉醬	200	2
蔓越莓乾						新鮮水果	20-127	7-33	水果混合飲料			新鮮水果	20-127	7-33
08/11	CAL	CARB	08/12	CAL	CARB	08/13	CAL	CARB	08/14	CAL	CARB	08/15	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 ^v	591 3	64 1	雞肉餅三明治 酸奶奶昔	342 130	36 26	火雞火腿和奶酪牛角 麵包三明治	320 50	31 13	迷你三明治配生菜 和番茄	276 11	28 2	香辣雞和奶酪牛角麵 包三明治	314 15	31 3
西芹條配田園沙拉醬	200	2	小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	30 200	7 2	蔬菜汁	20-127	7-33	烤鷹嘴豆	180	27	新鮮西蘭花配田園 沙拉醬	200	2
什錦水果杯	70	15	蘋果醬	50	15	新鮮水果			新鮮水果	20-127	7-33	新鮮水果	20-127	7-33
08/18	CAL	CARB	08/19	CAL	CARB	08/20	CAL	CARB	08/21	CAL	CARB	08/22	CAL	CARB
花生醬和果醬WG三 明治 ^v	591 30	64 7	酸奶和格蘭諾拉麥片 西芹棒和櫻桃番茄配 田園沙拉醬	180/220 11	38/48 2	香辣雞和奶酪三明治 酸奶奶昔	254 130	30 26	火雞和奶酪牛角麵包 三明治	320 18	31 4	火雞火腿和奶酪WG 三明治	268 2	29 1
小胡蘿蔔配田園沙 拉醬	200 50	2 15	什錦水果杯	200 70	2 15	烤鷹嘴豆	180	27	櫻桃番茄配田園沙 拉醬	200 60	2 14	西芹條和鷹嘴豆泥配 田園沙拉醬	110/200	18/2
蘋果醬杯						新鮮水果	20-127	7-33	水果混合飲料			新鮮水果	20-127	7-33
菜單圖例: Cal = 卡路里 Carb = 碳水化合物 ^v 素食 WG =全穀 沒有豬肉製品									麵包/穀物的標準卡路里/碳水化合物含量(卡路里/克) - WG漢堡包: 140 / 27 - WG熱狗麵包: 130 / 26 - WG牛角麵包: 190 / 29 - Scoops脆穀片: 110 / 19 - 藍莓味Chex麥片: 240 / 44 - 蜂蜜Cheerios麥片: 210 / 44					
替代餐包(餐包中有蔬菜、水果和牛奶。) - WG三明治包夾火雞: 345 cal / 28 g carbs (2) 鷹嘴豆泥杯^v和Scoops脆穀片: 330 cal / 55 g carbs (2) 奶酪條和Scoops脆穀片: 228 cal / 21 g carbs (2) 火雞棒和Scoops脆穀片: 190 cal / 19 g carbs														
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 豆奶: 卡路里 140 碳水化合物 17														

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