

暑期餐廳菜單

2025

早餐

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
WG比利時華夫餅	220-240	36-37	夏威夷小圓麵包夾火雞火腿	186	27	酸奶(8盎司)	150	30	馬里蘭州自產蘋果/肉桂	210-242	35-38	迷你煎餅配糖漿	210	35
奶酪條	59	1	和奶酪	35	9	格蘭諾拉麥片	220	47	味麵包卷和奶酪條	59	1	酸奶(4盎司)	120	31
蘋果汁	60	14	橙汁			蘋果汁	60	14	橙汁	35	9	蘋果汁	80	15
													60	14

午餐

週一			週二			週三			週四			週五		
06/30	CAL	CARB	07/01	CAL	CARB	07/02	CAL	CARB	07/03	CAL	CARB	07/04	CAL	CARB
芝士手撕麵包 番茄沙司醬杯 薯條卷	300	32	WG麵包夾雞肉餅 烤鷹嘴豆	342	36	烤雞腿配麵包卷 西芹條和櫻桃番茄配田園沙拉醬	280	6	奶酪披薩 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	320	36	假日 學校和行政辦公室都不開放		
	40	7		180	27		78	15		30	7			
	99	15					11	2		200	2			
							200	2						
07/07	CAL	CARB	07/08	CAL	CARB	07/09	CAL	CARB	07/10	CAL	CARB	07/11	CAL	CARB
脆皮奶酪 番茄沙司醬杯 烤鷹嘴豆	430	42	雞肉捲餅配莎莎醬 薯條卷	300	36	漢堡包/奶酪漢堡包 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	291	28	雞肉粒WG 西芹條和櫻桃番茄配田園沙拉醬	242	16	奶酪披薩 配菜沙拉配田園沙拉醬	320	36
	40	7		25	5		325	29		11	2		21	4
	180	27		99	15		30	7		200	2		200	2
							200	2						
07/14	CAL	CARB	07/15	CAL	CARB	07/16	CAL	CARB	07/17	CAL	CARB	07/18	CAL	CARB
WG麵包夾雞肉餅 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	342	36	芝士手撕麵包 番茄沙司醬杯 薯條卷	300	32	烤雞腿配麵包卷 西芹棒和櫻桃番茄配田園沙拉醬	280	6	牛肉乳酪玉米卷 脆餅配莎莎醬 什錦甜椒條配田園沙拉醬	362	24	奶酪披薩 配菜沙拉配田園沙拉醬	320	36
	30	7		40	7		78	15		25	5		21	4
	200	2		99	15		11	2		13	3		200	2
							200	2		200	2			
07/21	CAL	CARB	07/22	CAL	CARB	07/23	CAL	CARB	07/24	CAL	CARB	07/25	CAL	CARB
脆皮奶酪 番茄沙司醬杯 烤鷹嘴豆	430	42	雞肉捲餅配莎莎醬 薯條卷	300	36	漢堡包/奶酪漢堡包 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	291	28	雞肉粒WG 西芹條和櫻桃番茄配田園沙拉醬	242	16	奶酪披薩 配菜沙拉配田園沙拉醬	320	36
	40	7		25	5		325	29		11	2		21	4
	180	27		99	15		30	7		200	2		200	2
							200	2						
07/28	CAL	CARB	07/29	CAL	CARB	07/30	CAL	CARB	07/31	CAL	CARB	08/01	CAL	CARB
WG麵包夾雞肉餅 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	342	36	芝士手撕麵包 番茄沙司醬杯 薯條卷	300	32	烤雞腿配麵包卷 西芹條和櫻桃番茄配田園沙拉醬	280	6	牛肉乳酪卷餅 脆餅配莎莎醬 什錦甜椒條配田園沙拉醬	362	24	奶酪披薩 配菜沙拉配田園沙拉醬	320	36
	30	7		40	7		78	15		25	5		21	4
	200	2		99	15		11	2		13	3		200	2
							200	2		200	2			
08/04	CAL	CARB	08/05	CAL	CARB	08/06	CAL	CARB	08/07	CAL	CARB	08/08	CAL	CARB
脆皮奶酪 番茄沙司醬杯 烤鷹嘴豆	430	42	雞肉捲餅配莎莎醬 薯條卷	300	36	漢堡包/奶酪漢堡包 小胡蘿蔔配田園沙拉醬	291	28	雞肉粒WG 西芹條和櫻桃番茄配田園沙拉醬	242	16	奶酪披薩 配菜沙拉配田園沙拉醬	320	36
	40	7		25	5		325	29		11	2		21	4
	180	27		99	15		30	7		200	2		200	2
							200	2						

其它素食菜品

雞肉粒^v配Scoops脆穀片(323 cal/42 g carb) 花生醬果醬WG無硬皮三明治^v (591 cal/64 g carb) (2)-杯裝鷹嘴豆泥^v (220 cal/36 g carbs)
(2)-奶酪條(118 cal/2 g carb) 奶酪條和鷹嘴豆泥(169 cal/19g carbs)

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 1%或脫脂牛奶: 卡路里 90-120 碳水化合物 13-20

豆奶: 卡路里140 碳水化合物17

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
- Scoops脆穀片: 110 / 19
- 晚餐麵包: 78/15
- 藍莓味Chex麥片: 240 / 44
- 蜂蜜Cheerios麥片: 210/44