

여름 카페 메뉴

2025년

아침식사														
칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물			
벨기에 스타일 WG 와플 치즈스틱 사과주스	220-240 59 60	36-37 1 14	터키 햄과 치즈를 얹은 하와이안 빵 오렌지주스	186 35	27 9	요구르트 8 oz 그레놀라 사과주스	150 220 60	30 47 14	메릴랜드에서 만든 사과 시나 몬 롤빵과 치즈 스틱 오렌지주스	210-242 59 35	35-38 1 9	미니 팬케이크와 시럽 요거트 4oz 사과주스	210 120 80 60	35 31 15 14

점심														
월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
06/30	칼로리	탄수화물	07/01	칼로리	탄수화물	07/02	칼로리	탄수화물	07/03	칼로리	탄수화물	07/04	칼로리	탄수화물
치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Aparts) 마리나라 컵 물결모양 감자	300 40 99	32 7 15	WG 번빵에 넣은 닭패티 구운 병아리콩 (칙피콩)	342 180	36 27	구운 바비큐 닭다리와 롤빵 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/ 랜치드레싱	280 78 11 200	6 15 2 2	치즈 피자 작은 당근과 랜치 소스	320 30 200	36 7 2	공휴일 학교와 사무실 휴무		
07/07	칼로리	탄수화물	07/08	칼로리	탄수화물	07/09	칼로리	탄수화물	07/10	칼로리	탄수화물			
치즈 크런치 마리나라 컵 구운 병아리콩 (칙피콩)	430 40 180	42 7 27	치킨 엔칠라다 엠파나다와 살사 물결모양 감자	300 25 99	36 5 15	해버거/치즈버거 작은 당근과 랜치 소스	291 325 30 200	28 29 7학년 2	치킨 WG 너겟 샐러리 스틱과 그레이프 토마 토/랜치드레싱	242 11 200	16 2 2	치즈 피자 사이드 샐러드와 랜치소스	320 21 200	36 4 2
07/14	칼로리	탄수화물	07/15	칼로리	탄수화물	07/16	칼로리	탄수화물	07/17	칼로리	탄수화물	07/18	칼로리	탄수화물
WG 번빵에 넣은 닭패티 작은 당근과 랜치 소스	342 30 200	36 7 2	치즈 가득한 찢어먹는 빵(Cheesy Pull Aparts) 마리나라 컵 물결모양 감자	300 40 99	32 7 15	구운 바비큐 닭다리와 롤빵 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/ 랜치드레싱	280 78 11 200	6 15 2 2	소고기와 치즈 타코 크리스프 업스와 살사 믹스 파프리카 스틱과 랜 치 소스	362 25 13 200	24 5 3 2	치즈 피자 사이드 샐러드와 랜치소스	320 21 200	36 4 2
07/21	칼로리	탄수화물	07/22	칼로리	탄수화물	07/23	칼로리	탄수화물	07/24	칼로리	탄수화물	07/25	칼로리	탄수화물
치즈 크런치 마리나라 컵 구운 병아리콩 (칙피콩)	430 40 180	42 7 27	치킨 엔칠라다 엠파나다와 살사 물결모양 감자	300 25 99	36 5 15	해버거/치즈버거 작은 당근과 랜치 소스	291 325 30 200	28 29 7학년 2	치킨 WG 너겟 샐러리 스틱과 그레이프 토마 토/랜치드레싱	242 11 200	16 2 2	치즈 피자 사이드 샐러드와 랜치소스	320 21 200	36 4 2
07/28	칼로리	탄수화물	07/29	칼로리	탄수화물	07/30	칼로리	탄수화물	07/31	칼로리	탄수화물	08/01	칼로리	탄수화물
WG 번빵에 넣은 닭패티 작은 당근과 랜치 소스	342 30 200	36 7 2	치즈 가득한 찢어먹는 빵(Cheesy Pull Aparts) 마리나라 컵 물결모양 감자	300 40 99	32 7 15	구운 바비큐 닭다리와 롤빵 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/ 랜치드레싱	280 78 11 200	6 15 2 2	소고기와 치즈 타코 크리스프 업스와 살사 믹스 파프리카 스틱과 랜 치 소스	362 25 13 200	24 5 3 2	치즈 피자 사이드 샐러드와 랜치소스	320 21 200	36 4 2
08/04	칼로리	탄수화물	08/05	칼로리	탄수화물	08/06	칼로리	탄수화물	08/07	칼로리	탄수화물	08/08	칼로리	탄수화물
치즈 크런치 마리나라 컵 구운 병아리콩 (칙피콩)	430 40 180	42 7 27	치킨 엔칠라다 엠파나다와 살사 물결모양 감자	300 25 99	36 5 15	해버거/치즈버거 작은 당근과 랜치 소스	291 325 30 200	28 29 7학년 2	치킨 WG 너겟 샐러리 스틱과 그레이프 토마 토/랜치드레싱	242 11 200	16 2 2	치즈 피자 사이드 샐러드와 랜치소스	320 21 200	36 4 2

대체 채식주의자 식단											
칵엔 너겟 ^v 와 스쿱 칩스 (323 칼로리/42 g 탄수화물) 땅콩버터와 젤리잼 WG Uncrustable 샌드위치 ^v (591 칼로리/64 g 탄수화물) (2)-허머스 컵 ^v (220 칼로리/36 g 탄수화물) (2)-치즈스틱 (118 칼로리/2 g 칼로리) 치즈스틱과 허머스 (169 칼로리/19g 탄수화물)											

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb = 탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +가금류 ^v = 채식 WG = 통곡물	빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당) • 햄버거 빵: 140 / 27 • 핫도그 빵: 130 / 26 • 스쿱스: 110 / 19 • 디너 롤빵: 78 / 15 • 블루베리 Chex 시리얼: 240 / 44 • 허니 치로스 시리얼: 210 / 44
매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 1% 또는 무지방 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20 두유: 칼로리 140 탄수화물 17	