

SUMMER CAFE 메뉴

2024년

아침식사

	칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물		칼로리	탄수화물			
미니 딸기 베이글 치즈스틱 사과주스	240 59 60	41 1 14	요거트 4oz 그레놀라 오렌지주스	80 220 35	15 47 9	터키 햄과 치즈를 얹은 하와이언 빵 사과주스	186 60	27 14	매릴랜드에서 만들어진 시나몬 롤빵 과 치즈 스틱 오렌지주스	242 59 35	38 1 9	미니 팬케이크와 시럽 요거트 4oz 사과주스	210 120 80 60	35 31 15 14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일					
		06/26	06/27	06/28					
		치킨 엔칠라다 물결모양 감자	빵에 얹은 터키 프랭크 소시지 랜치소스를 곁들인 오이와 토 마토	치즈 피자 작은 당근과 랜치 소스					
		299 99	36 15	240 12 140	27 3 1	320 35 140	36 8 1		
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05					
치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵	치킨 전곡 너겟 작은 당근과 랜치 소스	햄버거 줄리엔 페퍼와 랜치소스	공휴일	치즈 피자 랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스					
303 40	32 7	240 35 140	16 8 1	320 2 110/140	36 1 18/1				
07/08	07/09	07/10	07/11	07/12					
소고기와 치즈 타코 크리스프 업스 타코 살사컵	빵에 얹은 치킨 페티 작은 당근과 랜치 소스	빵에 얹은 프랭크 소시지 물결모양 감자	치킨 엔파나다 랜치소스를 곁들인 오이와 토 마토	치즈 피자 랜치소스를 곁들인 컬리플라 워 브로콜리와 허머스					
362 25	24 5	342 35 140	36 8 1	299 12 140	36 3 1	320 2 110/140	36 3 18/1		
07/15	07/16	07/17	07/18	07/19					
치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵	치킨 전곡 너겟 랜치소스를 곁들인 컬리플라워 브로콜리와 허머스	햄버거 줄리엔 페퍼와 랜치소스	닭다리와 전곡 스쿱스 물결모양 감자	치즈 피자 랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스					
303 40	32 7	240 14 110 140	16 3 18 1	320 2 110/140	36 1 18/1				
07/22	07/23	07/24	07/25	07/26					
소고기와 치즈 타코 크리스프 업스 타코 살사컵	빵에 얹은 치킨 페티 작은 당근과 랜치 소스	빵에 얹은 프랭크 소시지 물결모양 감자	치킨 엔파나다 랜치소스를 곁들인 오이와 토 마토	치즈 피자 랜치소스를 곁들인 컬리플라 워 브로콜리와 허머스					
362 25	24 5	342 35 140	36 8 1	299 12 140	36 3 1	320 14 110 140	36 3 18 1		
07/29	07/30	07/31	08/01	08/02					
치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵	치킨 전곡 너겟 작은 당근과 랜치 소스	햄버거 줄리엔 페퍼와 랜치소스	닭다리와 전곡 스쿱스 물결모양 감자	치즈 피자 랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스					
303 40	32 7	240 35 140	16 8 1	320 2 110/140	36 1 18/1				
08/05	08/06								
소고기와 치즈 타코 크리스프 업스 타코 살사컵	치즈 가득한 찢어먹는 빵 (Cheesy Pull Apart) 마리나라 컵	채식 옵션: 식물성 및 무육류 메뉴에는 Chik'n 전곡 너겟(열량/탄수화물) (247 칼로리/24 탄수화물), 허머스 컵(110 칼로리/18 탄수화물), 치즈 스틱(118 칼로리/2 탄수화물), 땅콩버터와 젤리 샌드위치(601 칼로리/64 탄수화물) 등이 포함되어 있습니다. 카페테리아 관리자에게 문의하세요.							
362 25	24 5	303 40	32 7						

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb = 탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +가금류 √ = 채식 WG = 통곡물

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)

- 햄버거빵: 140 / 27
- 핫도그 빵: 130 / 26
- 스쿱스: 110 / 19

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다.

과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20