

아침식사

제1주: 제공하는 주 12/2, 12/16, 12/30

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

제2주: 제공하는 주 12/9, 12/23

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

점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일						
12/02		12/03		12/04		12/05		12/06						
햄버거와 물결모양 감자 또는	251	16	한입 크기 데리야끼 비프와 야채밥과 롤빵 또는	451	71	WG 칩앤너겟과 그린빈과 옥수수 와 WG 디너롤 또는	342	49	치킨 너겟WG과 블루베리빵 또는	411	38	피자, 치즈^ 또는 페퍼로니+~	320/330	31
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	218	27	4 oz 요구르트^ 치즈스틱^	350	51	치킨패티 전곡 샌드위치	342	36	치킨 엔칠라다 엠파타다	300	36	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	349	32
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	구운 칠피콩/병아리콩	120	31	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자	99	15	셀러리 스틱과 랜치 소스	180	27									

12/09		12/10		12/11		12/13		12/14						
미니 치킨 화이트와 양념한 감자와 디너롤 또는	467	55	미니 소고기 프랑크 소시지와 란체로 콩 WG 미니 빵 또는	416	45	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	591	26	치킨 WG 너겟과 마카로니와 치즈와 디너롤 또는	522	53	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~	320/330	31
세 종류 빈칠리^ 와 옥수수 그리고 스쿱칩스	292	57	채소 버거/고구마 & 햄버거 번	357	56	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	303	32	소고기 크리스프 업스와 샐사와 사워크림	362	24	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31
방울 토마토와 랜치 소스	18/55	4/3	구운 병아리콩 (칩피콩)	120	31	시금치, 로메인, Craisin 샐러드	64	12	시금치, 로메인, Craisin 샐러드	64	12	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자	99	15	셀러리 스틱과 랜치 소스	180	27	길게 썬 믹스 파프리카	11	3	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3			

12/16		12/17		12/18		12/19		12/20						
햄버거와 물결모양 감자 또는	251	16	마리나라 컵을 곁들인 치즈 크런치^ 또는	483	54	매운 치킨 텐더와 양념 감자, 디너롤 또는	435	56	옥수수, 풋콩을 곁들인 크런치한 소고기 타코	172	23	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~	320/330	31
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	218	27	4 oz 요구르트^ 치즈스틱^	350	51	잡곡 미니 팬케이크와 시럽	120	31	WG 칩앤너겟^과 그린빈과 디너롤	320	44	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	349	32
방울 토마토와 랜치 소스	18/55	4/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	허머스 컵	110	18	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자	99	15	허머스 컵	110	18				셀러리 스틱과 랜치소스	4/55	1/3			

점심				
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
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 12-20
 급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.55

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.
 할인 급식에 해당하는 학생은 급식비를 내지 않아도 됩니다.

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기
 ^ 고기가 들어가지 않음 v 채식단 WG 전곡

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
 Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

추가 비건/채식 옵션은 다음과 같습니다:
 땅콩 버터와 젤리 샌드위치, 구운 치즈 샌드위치, 와플과 요거트, 휴머스, 과일과 요거트 파르페
 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리아 매니저에게 알려주시기 바랍니다.

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

MySchoolBucks.com은 학부모님이 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님은 또한 잔액을 확인하고 반복 결제를 등록하는 등 다양한 작업을 수행하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 가족들의 편의를 위해 제공됩니다. 안전한 온라인 계좌를 만들어 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. **MySchoolBucks.com**

일일 대체식단/영양정보

매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리팬 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다.

학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다. 영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다.

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

식단의 일부에는 70-180 칼로리인 전곡이 포함될 수도 있습니다.

