

## 아침식사

### 제1주: 제공하는 주 11/4, 11/18

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

### 제2주: 제공하는 주 11/11, 11/25

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

## 점심

| 월요일   | 화요일   | 수요일   | 목요일   | 금요일   |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 11/04 | 11/05 | 11/06 | 11/07 | 11/08 |

|    |            |   |       |     |  |       |     |  |         |     |
|----|------------|---|-------|-----|--|-------|-----|--|---------|-----|
| 휴교 | 공휴일<br>선거일 | 4 oz 요구르트 <sup>^</sup><br>치즈스틱 <sup>^</sup> | 140   | 16  | 미니 치킨 화이트와 양념한<br>감자와 롤빵<br>또는         | 389   | 40  | 피자, 치즈 <sup>^</sup> 또는<br>페퍼로니+~<br>또는 | 320/330 | 31  |
|    |            | 프렌치 토스트 스틱과<br>시나몬 스파이스 애플과<br>시럽<br>또는     | 284   | 46  |  | 80    | 15  |  |         |     |
|    |            | 치킨 엔칠라다 엠파타다                                | 120   | 31  | 마리나라 소스컵을<br>곁들인 뜯어먹는 치즈빵 <sup>^</sup> | 303   | 32  | 터키 햄과 치즈 크루아상<br>샌드위치                  | 349     | 32  |
|    |            | 작은 당근과 랜치 소스                                | 35/55 | 8/3 | 그레이프 토마토/<br>랜치드레싱                     | 18/55 | 4/3 | 샐러드와 랜치 소스                             | 20/55   | 4/3 |
|    |            | 구운 병아리콩 (칙피콩)                               | 180   | 27  | 물결모양 감자                                | 99    | 15  |  |         |     |

| 11/11                                      | 11/12 | 11/13 | 11/14                                       | 11/15 |     |   |     |    |                            |      |     |                                      |         |     |
|--|-------|-------|---|-------|-----|---|-----|----|----------------------------|------|-----|--------------------------------------|---------|-----|
| WG 칩너겟과 물결모양<br>감자와 롤빵<br>또는               | 313   | 38    | 4 oz 요구르트 <sup>^</sup><br>치즈스틱 <sup>^</sup> | 350   | 51  | 미니 소고기 프랑크<br>소시지와 란체로 콩<br>WG 미니 빵<br>또는 | 274 | 20 | WG 치킨너겟과 그린빈과<br>옥수수<br>또는 | 280  | 25  | 피자, 치즈 또는 페퍼로니<br>+~<br>또는           | 320/330 | 31  |
| 터키 소시지와 한입 크기<br>치즈 에그, 양념 감자<br>WG 벨기에 워플 | 379   | 31    | 치킨워킹 타코와 옥수수,<br>치킨워킹 타코와<br>옥수수와 칩스        | 206   | 23  | 치킨패티 전곡 샌드위치                              | 342 | 36 | 소고기 크리스프 업스와<br>샐사과 사워크림   | 362  | 24  | 세 종류 빈칠리 <sup>^</sup> 와<br>옥수수와 스쿱칩스 | 166     | 36  |
| 작은 당근과 랜치 소스                               | 35/55 | 8/3   | 그레이프 토마토/<br>랜치드레싱                          | 18/55 | 4/3 | 시금치, 로메인, Craisin<br>샐러드                  | 64  | 12 | 시금치, 로메인, Craisin<br>샐러드   | 64   | 12  | 신선한 야채모음과 랜치<br>소스                   | 110     | 19  |
| 물결모양 감자                                    | 99    | 15    | 구운 병아리콩 (칙피콩)                               | 180   | 27  | 길게 썬 믹스 파프리카                              | 11  | 3  | 셀러리 스틱과 랜치 소스              | 4/55 | 1/3 |                                      | 14/55   | 3/3 |

| 11/18               | 11/19 | 11/20 | 11/21                                  | 11/22 |     |                                 |       |     |   |      |     |                                  |         |     |
|---------------------|-------|-------|--|-------|-----|---------------------------------|-------|-----|---|------|-----|----------------------------------|---------|-----|
| 햄버거와 물결모양 감자<br>또는  | 251   | 16    | 프렌치 토스트 스틱과<br>소시지* 및 시럽<br>또는         | 591   | 26  | 한입 크기 데리야끼<br>비프와 야채밥과 롤빵<br>또는 | 373   | 56  | 터키와 그레이비, 메쉬<br>포테이토 및 WG<br>스터핑과 디너롤,<br>크랜베리 소스 | 321  | 33  | 피자, 치즈 또는 페퍼로니<br>+~<br>또는       | 320/330 | 31  |
| 바비큐 터키 샌드위치와<br>옥수수 | 218   | 27    | 마리나라 소스컵을<br>곁들인 뜯어먹는 치즈빵 <sup>^</sup> | 303   | 32  | 치킨 엔칠라다 엠파타다                    | 300   | 36  |   | 80   | 15  | 슬라이스한 바팔로<br>치킨과 치즈 크루아상<br>샌드위치 | 314     | 31  |
| 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 야채모음과 랜치<br>소스               | 14/55   | 3/3 |
| 물결모양 감자             | 99    | 15    | 길게 썬 믹스 파프리카                           | 11    | 3   |                                 |       |     | 셀러리 스틱과 랜치 소스                                     | 4/55 | 1/3 |                                  |         |     |

| 월요일   |  |  | 화요일   |  |  | 점심    |  |  | 목요일   |  |  | 금요일   |  |  |
|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|
| 11/25 |  |  | 11/26 |  |  | 11/27 |  |  | 11/28 |  |  | 11/29 |  |  |

|                                 |       |     |                      |         |     |
|---------------------------------|-------|-----|----------------------|---------|-----|
| 미니 치킨 바이트와 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 롤빵 또는 | 378   | 23  | 피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 | 320/330 | 31  |
| 4 oz 요구르트^ 치즈스틱^                | 350   | 51  | 야채 버거^와 고구마          | 228     | 30  |
| 잡곡 미니 팬케이크와 시럽                  | 120   | 31  | 신선한 야채모듬과 랜치 소스      | 14/55   | 3/3 |
| 작은 당근과 랜치 소스                    | 35/55 | 8/3 | 구운 칩피콩/병아리콩          | 180     | 27  |

**휴교**  
**교육구 전체 휴무**

**공휴일**

**공휴일**

매 식단 모듬 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

**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.

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

**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.com**은 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 보시다. [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com)

**일일 대체식단/영양정보**

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

학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오. 영양, 알레르기, 글루텐(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다.  
[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

식단의 일부에는 70-180 칼로리인 전곡이 포함될 수도 있습니다.

