

2017년 12월 초등학교 급식 메뉴

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MCPS MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



| 식사 가격 | | 아침 | | 대체식단 | 영양정보 |
|-----------|-----------|-----|---|---------|---|
| 아침 | 일일 | M | 잡곡 미니 베이글 [^] | 240 | 다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. |
| 가격 | \$1.30 | T | 잡곡 팬케이크 [^] | 220 | |
| 할인급식 | \$.00 | W | 잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 [^] | 130-236 | |
| 점심 | 일일 | TH | 아침 잡곡 샌드위치 | 120-285 | |
| 가격 | \$2.55 | F | 잡곡 시나몬롤 [^] | 240 | |
| 할인급식 | \$.40 | | 매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | | 영양, 알레르기, 글루틴(매부질) 이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다. |
| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | |

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 ♣=매운맛 V완전 채식주의자용 WG=잡곡 \$새우 🍴러키 플레이트의 날

점심



1 ^{칼로리}
[^]치즈 또는 +페퍼로니 스테르프트 크러스트 잡곡 피자 320-330
 또는
 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341
 작은 당근 30
 신선한 야채 모음 20-25
 과일 모음 60-90
 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

4 ^{칼로리}
 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336
 또는
 +한입 크기 잡곡 치킨과 치즈 시금치와 잡곡 스쿠프 407
 작은 당근 30
 방울 토마토 16
 과일 모음 60-90
 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

5 ^{칼로리}
[^]치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350
 또는
 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235
 브로콜리 15
 구운 칩피콩 160
 과일 모음 60-90
 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

6 ^{칼로리}
 +바베큐 닭다리와 로스마리 감자, 잡곡빵 290
 또는
[^]그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394
 구운 감자튀김 110
 샐러드/랜치드레싱 92
 과일 모음 60-90
 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

7 ^{칼로리}
 +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412
 또는
 +잡곡 크루아상 치킨 햄 앤드 치즈 410
 샐러드/랜치드레싱 92
 과일 모음 60-90
 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

8 ^{칼로리}
[^]치즈 또는 +페퍼로니 스테르프트 크러스트 잡곡 피자 320-330
 또는
[^]잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470
 썬 오이 14
 신선한 야채 모음 20-25
 과일 모음 60-90
 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

2017년 12월 초등학교 급식 메뉴

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|---|--|---|---|
| 11 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 바베큐 닭다리 와 잡곡빵 399 또는 ^계란과 터키 초리조+ 양념된 감자, 잡곡 미니 프랫브레드 359 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 12 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 작은 당근 30 신선한 야채 모음 8 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 13 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 쪄진 감자 410 구운 감자튀김 110 썬 오이 14 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 14 <small>칼로리</small> 옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 15 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 |
| 18 <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟, 쪄진 감자와 잡곡빵 321 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 378 쪄진 감자튀김 140 샐러리 스틱 3 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 19 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프랫 브레드 344 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 20 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ^WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 21 <small>칼로리</small> 행운의 접시 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 또는 +치킨 시저 샐러드와 잡곡 크루톤 및 잡곡 피타칩스 282 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 | 22 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵 567 작은 당근 30 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 |
| 25 겨울방학 학교 휴교 | 26 겨울방학 학교 휴교 | 27 겨울방학 학교 휴교 | 28 겨울방학 학교 휴교 | 29 겨울방학 학교 휴교 |

| 학부모 정보 | 일품요리 |
|--|--------------------------------------|
| 9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. MySchoolBucks.com | 11.17 • DFNS 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. |

건강한 급식 식단 외에도 일품요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.