


2018년 2월 초등학교 급식 메뉴

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.	영양, 알레르기, 글루텐(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.
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크 [^] 220		
할인급식	\$0.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 [^] 130-236		
점심	일일	TH	아침 잡곡 샌드위치 120-285		
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤 [^] 240		
할인급식	\$0.40		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		
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 ~옥수수과 풋콩을 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	2 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
5 칼로리 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336 또는 +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 든 시금치와 잡곡 스쿱 407 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	6 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	7 칼로리 +바베큐 닭다리와 로스마리 감자, 잡곡빵 290 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 구운 감자튀김 110 고대 잡곡 야채수프+ 114 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	8 칼로리 +잡곡 치킨 너겟과 스파이스 사과와 잡곡빵 365 또는 +메스키트 치킨과 치즈를 곁들인 잡곡 크로와상 310 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	9 칼로리 ^치즈 또는 +페퍼로니 스테르프트 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 쪄낸 감자 410 써 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120			

2018년 2월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12 행운의 점심 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵 399 또는 ^계란과 터키 초리조+ 양념된 감자, 잡곡 미니 프랫브래드 359 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	13 <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	14 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 구운 감자튀김 110 썬 오이 14 과일 모음 60-90 신선한 과일 샐레드 70 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	15 <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 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	16 <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
19 휴교	20 <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟, 쪄낸 감자와 잡곡빵 391 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235 쪄낸 감자튀김 140 샐러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	21 <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	22 <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 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	23 <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 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
26 <small>칼로리</small> +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스퍼핑 및 잡곡빵 363 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 양념된 감자 450 구운 감자튀김 110 방울 토마토 16 크랜베리 소스 54 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	27 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 ~데리야기 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 구운 칩피콩 160 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	28 <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 * 소시지 346 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<p> Montgomery 카운티 굶주림 해결(hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. (https://mocofoodcouncil.org/foodassistance) </p> 	

학부모 정보

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

체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료로 25불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.

일품요리

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.

