


# 2018년 2월

# PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체식단	영양정보	
<b>아침</b>	<b>일일</b>	<b>M</b>	잡곡 미니 베이글 <sup>^</sup> 240	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요그르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.	영양, 알레르기, 글루틴(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.	
가격	\$1.30	<b>T</b>	잡곡 팬케이크 <sup>^</sup> 220			
할인급식	\$.00	<b>W</b>	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 <sup>^</sup> 130-236			
<b>점심</b>	<b>일일</b>	<b>TH</b>	아침 잡곡 샌드위치 120-285			
가격	\$2.55	<b>F</b>	잡곡 시나몬롤 <sup>^</sup> 240			
할인급식	\$.00		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100			
<b>월요일</b>		<b>화요일</b>		<b>수요일</b>	<b>목요일</b>	<b>금요일</b>

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 \*=돼지고기 ♡=매운맛 V완전 채식주의자용 WG=잡곡 \$새우

## 점심

		<b>1</b> 칼로리 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스킵 346 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>2</b> 칼로리 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	
<b>5</b> 칼로리 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>6</b> 칼로리 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>7</b> 칼로리 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>8</b> 칼로리 +잡곡 치킨 너겟과 스파이스 사과와 잡곡빵 365 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>9</b> 칼로리 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

# 2018년 2월 PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>12</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵</b> <span style="float: right;">399</span> 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>13</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈</b> <span style="float: right;">370</span> 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>14</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>+잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김</b> <span style="float: right;">440</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>15</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩</b> <span style="float: right;">346</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>16</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자</b> <span style="float: right;">320</span> 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
<b>19</b> 휴교	<b>20</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>+잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수</b> <span style="float: right;">235</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>21</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>~WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵</b> <span style="float: right;">355</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>22</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김</b> <span style="float: right;">394</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>23</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자</b> <span style="float: right;">320</span> 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
<b>26</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>+구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스퍼핑 및 잡곡빵</b> <span style="float: right;">363</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>27</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵</b> <span style="float: right;">435</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>28</b> <span style="float: right;">칼로리</span> <b>^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네</b> <span style="float: right;">314</span> 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<p> <b>Montgomery 카운티 굶주림 해결(hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. (<a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>)</b> </p>  	