

2018년 3월

PRE-K/HEADSTART 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 요그르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.	영양, 알레르기, 글루틴(매부질) 이 포함되어 있지 않는 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	\$.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	\$.00		매일 점심 제공 과일모듬/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		
월요일		화요일	수요일	목요일	금요일

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

점심

Montgomery 카운티 굶주림 해결(hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 보십시오. (<https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>)

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

2018년 3월 PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵 399 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	13 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	14 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	15 <small>칼로리</small> ~옥수수과 콩을 곁들인 타코와 잡곡 스낵칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	16 <small>칼로리</small> ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
19 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	20 <small>칼로리</small> +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	21 <small>칼로리</small> ~WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	22 <small>칼로리</small> 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	23 <small>칼로리</small> ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
26 봄방학 학교 휴교	27 봄방학 학교 휴교	28 봄방학 학교 휴교	29 봄방학 학교 휴교	30 봄방학 학교 휴교

