

2017년 10월 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, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menu/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 과일모음/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 🍀 Lucky Plate Day

점심

2 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 칼로리 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	3 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 칼로리 435 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	4 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 칼로리 314 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	5 옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 칼로리 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	6 ^치즈 잡곡 피자 칼로리 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
9 토마토 소스가 들어간 치즈 크런처 칼로리 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	10 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수, 그린빈 칼로리 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	11 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 칼로리 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	12 +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 칼로리 412 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	13 ^치즈 잡곡 피자 칼로리 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

2017년 10월 PRE-K/HEAD START 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
16 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 잡곡 치킨너겟+과 잡곡빵 399 브로콜리 15 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	17 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스팅 치즈 370 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	18 <small>칼로리</small> ~잡곡빵으로의 카페버거와 컬된 감자 410 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	19 <small>칼로리</small> 옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	20 <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
23 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 378 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	24 <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	25 <small>칼로리</small> ^WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	26 <small>칼로리</small> 옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	27 <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
30 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	31 <small>칼로리</small> ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100			

