

# 중고등학교 일품요리

2017년

선호하는 일품요리	일품요리 스낵
-----------	---------

칼로리			
310-350	피자 <sup>^</sup> *+ 잡곡 피자	\$2.80	
288	치즈버거~잡곡빵	\$1.80	
270	햄버거~잡곡빵	\$1.55	
400	잡곡 닭패티 + 잡곡빵	\$2.30	
259	닭잡곡 너겟+	\$2.30	
237-250	닭잡곡 한 입사이즈+ (모두)	\$2.30	

## 일품요리

칼로리			
	<b>100% 과일 주스</b>		
▼	Naked® 주스 10 oz.	\$3.00	
▼	Envy®/Apple & Eve® 8 oz.	\$1.00	
▼	Capri Sun® 6 oz.	75¢	
▼	4 oz.	50¢	
	<b>물</b>		
0	Fiji 물® (고등학교용)	\$3.00	
▼	Fruit Wave® (고등학교용)	\$1.25	
0	16 oz.	\$1.00	
0	8 oz.	50¢	
	<b>우유</b>		
80-120	무지방 흰우유 8 oz.	60¢	
	무지방 향미우유 8 oz.	60¢	
	1% 흰우유 8 oz.	60¢	
145	두유 8 oz.	\$1.00	
	<b>기타</b>		
130	과일 스무디	\$1.50	
39	카페인 없는 아이스 커피 (고등학교용)	\$1.50	
▼	카페인 없는 아이스티 (고등학교용)	\$1.25	

### 표시의 의미

- ~ 소고기
- ^ 고기없는
- p 땅콩
- \* 돼지고기
- + 닭고기
- v 완전 채식주의자용
- WG= 잡곡
- ▼ 개별 포장된 식품은 영양가 표시를 봅시다.

칼로리			
▼	애플소스	75¢	
▼	잡곡 시리얼바	75¢	
80	치즈 스틱	25¢	
▼	잡곡 칩/팝콘	75¢	
191-195	잡곡 쿠키	50¢	
▼	포장된 잡곡 쿠키	75¢	
▼	잡곡 크래커/그래함	50¢	
110	Craisins® / 건포도	50¢	
60-90	신선한 과일	75¢	
13-109	신선한 야채	50¢	
50-80	과일 모듬	50¢	
▼	과일 스낵	75¢	
239-260	작은 과일과 요거트 파르페	\$1.25	
120	허머스	75¢	
▼	고급 아이스크림	\$1.00	
▼	일반 아이스크림	75¢	
90	배/사과소스	50¢	
74-140	모든 감자	75¢	
▼	살사/마리나라컵	50¢	
60	100% 과일 샤베트	75¢	
140	소프트 잡곡 프레즐	50¢	
▼	요구르트 (4 oz.)	75¢	
▼	요구르트 (8 oz.)	\$1.25	

### 영양과 알러지 정보

<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx>

메뉴는 바뀔 수도 있습니다.

2017년 9월 5일부터 유효



DIVISION FOOD & NUTRITION SERVICES  
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

