

매일 제공되는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물						
벨기에 와플과 시럽	200 120	35 31	미니 팬케이크와 시럽	210 120	35 3	치킨 비스킷 WG 샌드위치	250 60	31 14	터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치	270 35	30 9	Maryland에서 만든 시나몬 롤	232 60	38 14
사과주스	60	4	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05

공휴일

	치킨튀김 타코와 옥수수, 치킨튀김 타코와 옥수수와 칩스 또는	206 240	23 24	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	462 240	22 62	치킨 WG 너겟과 양념한 감자와 롤빵 또는	380 80	41 15	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31
	야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	379	50	WG 칩앤 파르메산 [^] 과 페니파스타와 롤빵	413 80	59 15	그릴치즈 [^] WG 샌드위치	280	31	세 종류 빈칠리와 옥수수 ^v 와 스쿱칩스	167 110	33 19
	물결모양 감자 구운 병아리콩 (칙피콩) 샐사	99 180 45	15 27 8	방울 토마토와 랜치 소스 작은 당근과 랜치 소스	18/55 35/55	4/3 8/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 허머스 컵	64 136 110	12 13 18	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 허머스 컵	64 136 110	12 13 18

04/08	04/09	04/10	04/11	04/12
-------	-------	-------	-------	-------

햄버거와 빵~과 구운 프랜치프라이 또는	415 45	한입 크기 치킨 화이트와 오렌지 소스 및 전곡 야채밥 또는	453 58	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~와 스쿱칩 샐사 또는	184 110 45	23 19 8	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31		
바베큐 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수 또는	372 59	팬케이크와 시럽, 요거트 [^] 와 치즈 [^] 스틱	210/240 180/59	36/62 15/1	그릴치즈 [^] WG 샌드위치	280	31	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31	
과일과 요구르트 [^] 파르페와 WG그레놀라 물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	220 218 99 35/55	47 47 15 8/3	셀러리 스틱과 랜치 소스 구운 병아리콩 (칙피콩)	4/55 180	1/3 27	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55	3/3

휴교

04/15	04/16	04/17	04/18	04/19
-------	-------	-------	-------	-------

치킨튀김 타코와 옥수수, 치킨튀김 타코와 옥수수와 칩스 또는	206 240	23 24	칙앤 너겟 ^v 과 치즈 시금치, 롤빵 또는	386 80	34 15	바베큐 비프 샌드위치, 옥수수와 그린빈 또는	375 46	치킨 너겟WG과 블루베리빵 또는	482 46	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31		
터키 소시지와 작은 사이즈 애그 치즈, 감자와 벨기에 WG 워플 또는	379 240	30 34	치킨 엔첼라다 엠파타다	300	36	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵	259 80	47 15	그릴치즈 [^] WG 샌드위치	280	31	야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	379 50	
요구르트와 그레놀라 작은 당근과 랜치 소스 물결모양 감자	180/220 35/55 99	38/47 8/3 15	방울 토마토와 랜치 소스 셀러리 스틱과 랜치 소스	18/55 4/55	4/3 1/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 허머스 컵	64 136 110	12 13 18	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 허머스 컵	64 136 110	12 13 18	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
04/22	04/23	04/24	04/25	04/26
휴교	햄버거와 빵~과 구운 프랜치프라이 또는 415 45	한입 크기 치킨과 오렌지 소스/전곡 야채밥 또는 453 58	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크렌치한 소고기 타코~와 스쿱칩 살사 또는 터키와 그레이비, 스위트포테이토와 그린빈, 롤빵 또는 과일과 요구르트^ 파르페와 WG그레놀라 샐러드/랜치드레싱 184 23 110 19 45 8 221 21 80 15 220 47 218 47 20/55 4/3	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는 320/330 31
	칙 너겟^ 과 물결모양 감자와 롤빵 또는 356 38	팬케이크와 시럽, 요거트^와 치즈^ 스틱 210/240 36/62 180/59 15/1		터키 햄+과 치즈 크루아상 샌드위치 348 32
	물결모양 감자 99 15	방울 토마토와 랜치 소스 18/55 4/3		샐러드와 랜치 소스 20/55 4/3
	작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	구운 칩퍼콩/병아리콩 180 27		

04/29	04/30	05/01	05/02	05/03
터키와 그레이비, 스위트포테이토와 옥수수, 그린빈, 롤빵 또는 229 23 80 15	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스 또는 206 23 240 24	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는 462 22 240 62	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵 또는 379 25 80 15	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는 320/330 31
그릴치즈^ WG 샌드위치 280 31	야채 버거^ 와 물결모양 감자 379 50	WG 칩앤 파르메산^과 페니파스타와 롤빵 413 59 80 15	세 종류 빈칠리와 옥수수^와 스쿱칩스 167 33 110 19	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 331 31
방울 토마토와 랜치 소스 18/55 4/3	물결모양 감자 99 15	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 64 12 136 13	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 64 12 136 13	신선한 야채모듬과 랜치 소스 14/55 3/3
작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	샐사 45 8 4/55 1/3	허머스 컵 110 18	허머스 컵 110 18	과일 셔벗 77 20

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.55
 모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.
 할인 급식에 해당하는 학생은 급식비를 내지 않아도 됩니다.



메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기 V 채식단

추가 비건/채식 옵션은 다음과 같습니다:
 땅콩 버터와 젤리 샌드위치, 구운 치즈 샌드위치, 와플과 요거트, 허머스, 과일과 요거트 파르페 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리어 매니저에게 알려주시기 바랍니다.

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)
 디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27 핫도그 빵: 130 / 26 스쿱스: 110 / 19 워킹 타코 콘칩스: 240/24

MySchoolBucks.com은 학부모님이 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔고를 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화 했습니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. MySchoolBucks.com

일일 대체식단/영양정보

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다.

학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다. 영양, 알레르기, 글루텐(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

식단의 일부에는 70-180 칼로리인 전곡이 포함될 수도 있습니다.