

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
공휴일 새해	휴교 	치킨 WG 너겟*과 그린빈과 롤빵 355 46	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 240 62	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는 320/330 31
		또는	또는	또는
		치즈 프렌치 브래드^ 마리나라 컵 383 40	치킨패티 WG 샌드위치 또는 342 36	세 종류 빈칠리*와 옥수수와 WG 스쿱칩스 277 52
		작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	과일과 요구르트 파르페^와 WG 그레놀라 220 47 218 47	신선한 모듬 야채와 랜치 소스 14/55 3/3
구운 칩피콩/빙아리콩 180 27	셀러리 스틱과 랜치 소스 4/55 1/3	방울 토마토와 랜치 드레싱 18/55 4/3		

추가 비건/채식 옵션은 다음과 같습니다:

땅콩 버터와 젤리 샌드위치, 구운 치즈 샌드위치, 와플과 요거트, 휴머스, 과일과 요거트 파르페
이러한 옵션 중 하나를 주문할 의향이 있으면 구내식당 관리자에게 알려주시기 바랍니다.

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)

디너 롤 빵: 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 젤리샌드위치, 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(매부집)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.

