

프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

2023년 12월

아침식단

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
벨기에 와플과 시럽	200 120 60	35 31 14	미니 팬케이크와 시럽	210 120 35	35 31 9	치킨 비스킷 WG 샌드위치 사과주스	250 60 14	31 14	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 오렌지주스	270 35 9	30 9	Maryland에서 만든 시나몬롤 사과주스	232 60 14	38 14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12/04	12/05	12/06	12/07	12/08

햄버거와 빵~과 물결모양 감자	404 42	바베큐 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수	359 58	치킨 WG 화이트와 마카로니와 치즈 샐러드와 랜치드레싱	482 20/55 4/3	35	그린빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~와 그린빈과 스쿱칩	238 31	치즈 피자	320/330 31	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55 3/3
------------------	-----------	---------------------	-----------	--------------------------------	---------------------	----	---------------------------------	-----------	-------	---------------	------------------	--------------

12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
-------	-------	-------	-------	-------

치킨워킹 타코와 옥수수	206 23	한입 크기 데리야끼 비프와 전곡 야채밥	379 58	벨기에 와플과 시럽*, 요구르트^	200/120 180	35/31 38	치킨 WG 너겟*과 그린빈과 롤빵	355 46	치즈 피자	320/330 31	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55 3/3
타코 콘칩스	240 24	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64 136	12 13						

12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
-------	-------	-------	-------	-------

치킨 WG 화이트와 양념한 감자와 롤빵	356 80	38 15	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^	487 55	팬케이크와 시럽, 요거트^ 와 치즈^ 스틱	210/240 80/59	36/52 15/1	옥수수, 그린빈을 곁들인 바삭한 소고기 타코~와 스쿱칩	264 38	치즈 피자	320/330 31	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55 3/3
					샐러드와 랜치드레싱	20/55	4/3						

01/01/24	01/02/24	01/03/24	01/04/24	01/05/24
----------	----------	----------	----------	----------

새해
공휴일

휴교 

치킨 WG 너겟*과 그린빈과 롤빵	355 46	치킨패티 전곡 샌드위치	342 36	치즈 피자	320/330 31
		샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55 1/3	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55 3/3

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기
^ 고기가 들어가지 않음 V 채식 단 WG 전곡

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



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools 식품 및 영양 서비스 부서(Division of Food and Nutrition Services)