

매일 제공되는 아침 메뉴

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

점심

월요일			화요일			수요일			목요일			금요일			
01/29			01/30			01/31			02/01			02/02			
휴교	WG 칩앤너겟 ^v 과 그린빈과 롤빵 또는		355	46	치킨워킹 타코와 옥수수 & 워킹 타코 콘칩스 또는	206	23	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	462	22	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31		
	치즈 프랜치 브래드 [^] 마리나라 컵		383	29	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김	346	29	야채 버거 ^v 번과 물결모양 감자	379	50	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	348	32		
	작은 당근과 랜치 소스		35/55	8/3	그레이프 토마토/랜치드레싱	18/55	4/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64	12	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64	12		
	물결모양 감자		99	15	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27	허머스 컵	136	13	허머스 컵	136	13		
02/05			02/06			02/07			02/08			02/09			
팬버거와 빵~과 물결모양 감자 또는		404	42	바베큐 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수 또는	359	58	WG 칩앤너겟 ^v 과 마카로니와 치즈, 롤빵 또는	513	46	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스무치 살사 또는	184	23	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31
치킨 WG 바이트와 로즈마리 감자와 롤 또는		316	32	팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈스틱	210/240	36/62	미트볼 샐~과 양념된 감자	477	55	그릴치즈 [^] WG 샌드위치	280	31	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31
과일과 요구르트 파르페 [^]		80	15		80/59	15/1									
그레놀라		220	47	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3		20/55	4/3	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자		218	47												
작은 당근과 랜치 소스		99	15	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27									
			35/55	8/3											
02/12			02/13			02/14			02/15			02/16			
전곡 치킨 너겟과 옥수수, 롤빵 또는		295	29	한입 크기 데리야끼 비프~와 WG 야채밥과 롤빵 또는	379	58	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스 또는	206	23	치즈 라자냐와 마리나라 소스 [^] 와 그린빈, 롤빵 또는	295	47	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31
		80	15		80	15		240	24		80	15			
야채 버거 ^v 번과 물결모양 감자		379	50	단백질 가득한 파스타 ^v 와 롤빵	239	40	벨기에 와플과 시럽, 요구르트 [^]	200/120	35/31	WG 칩앤너겟 ^v , 양념 감자와 롤빵	387	49	터키와 그레이비, 스위트포테이토와 그린빈, 롤빵	221	21
					80	15		180	38		80	15			
작은 당근과 랜치 소스		35/55	8/3	그레이프 토마토/랜치드레싱	18/55	4/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64	12	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64	12	신선한 야채모듬과 랜치 소스	80	15
								136	13		136	13		14/55	3/3
물결모양 감자		99	15	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	허머스 컵	110	18	허머스 컵	110	18			
							과일 셔벗	77	20						

월요일 02/19	화요일 02/20	수요일 02/21	목요일 02/22	금요일 02/23
대통령의 날 공휴일	햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는 404 42	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는 485 54	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 또는 184 23	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는 320/330 31
	치킨 WG 바이트와 양념한 감자와 롤빵 또는 356 38	치킨 엔칠라다 엠파타다 300 36	그릴치즈^ WG 샌드위치 280 31	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치 314 31
	과일과 요구르트 파르페^와 그레놀라 220 47	샐러리 스틱과 랜치 소스 4/55 1/3	샐러드와 랜치 소스 20/55 4/3	신선한 모든 야채와 랜치 소스 14/55 3/3
	물결모양 감자 99 15	구운 병아리콩 (칙피콩) 180 27		
	작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3			
02/26	02/27	02/28	02/29	03/01
햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는 404 42	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는 462 22	한입 크기 데리야끼 비프~와 WG 야채밥과 롤빵 또는 379 58	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵 또는 379 25	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는 320/330 31
터키 소시지와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자 & 벨기에 스타일 전곡 와플 또는 379 30	그릴치즈^ WG 샌드위치 280 31	WG 칩앤 파마산^과 페니파스타와 롤빵 413 59	세 종류 빈칠리와 옥수수^와 스쿱칩 167 33	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 331 32
요구르트와 그레놀라 180/220 38/47	샐러리 스틱과 랜치 소스 4/55 1/3	샐러드와 랜치 소스 20/55 4/3	샐러드와 랜치 소스 20/55 4/3	신선한 모든 야채와 랜치 소스 14/55 3/3
물결모양 감자 99 15	구운 병아리콩 (칙피콩) 180 27			
작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3				
살사칩 25 5				
매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20				
메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기 ^ 채식단			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.	
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.com 은 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 젤리팸 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오. 영양, 알레르기, 글루틴(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.	

MySchoolBucks.com은 학부모님이 웹사이트를 통해 신용카드나 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 보십시오. **MySchoolBucks.com**

일일 대체식단/영양정보

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 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.

