

2024년 2월

칼로리		탄수화물		칼로리		탄수화물		칼로리		탄수화물		칼로리		탄수화물	
벨기에 와플과 시럽	200 120	35 31	미니 팬케이크와 시럽	200 120	35 31	치킨 비스킷 WG 샌드위치	250	31	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	270	30	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38	
사과주스	60	4	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스 치즈스틱	60 59	14 1	

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
01/29	01/30	01/31	02/01	02/02

휴교	WG 칙앤너겟 ^v 과 그린빈과 롤빵	355	46	치킨워킹 타코와 옥수수 &	206	23	야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	379	50	치즈 피자	320/330	31
				워킹 타코 콘칩스	240	24				시금치, 로메인 레터스, 크레이존 샐러드와 시금치 드레싱	64 136	12 13

02/05			02/06			02/07			02/08			02/09		
햄버거와 빵~과 물결모양 감자	404	42	바베큐 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수	359	58	키앤너겟 ^v 마카로니와 치즈	513	46	옥수수, 풋콩을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 WG 스릅칩	184 110	23 19	치즈 피자	320/330	31
						샐러드와 랜치드레싱	20/55	4/3				신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3

02/12			02/13			02/14			02/15			02/16		
WG 치킨 너겟과 옥수수,	295	29	단팍질 가득한 파스타 ^v	239	40	치킨워킹 타코와 옥수수 &	206	23	치맥너겟 ^v , 양념 감자와 롤빵	387	49	치즈 피자	320/330	31
									80	15				
잡곡 빵	80	15	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	워킹 타코 콘칩스	240	24				신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3

02/19	02/20	02/21	02/22	02/23
대통령의 날 공휴일	햄버거와 빵~과 물결모양 감자 404 42	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런처^ 485 54	옥수수, 풋콩을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 WG 스릅칩 184 110 23 19	치즈 피자 320/330 31 신선한 모듬 야채와 랜치 소스 14/55 3/3

02/26			02/27			02/28			02/29			03/01		
햄버거와 빵~과 물결모양 감자	404	42	그릴치즈 WG 샌드위치 ^	280	31	한입 크기 데리야끼 비프와 전곡 야채밥	379	58	치킨 WG 너겟과 치즈 시금치	379	25	치즈 피자	320/330	31
			샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	샐러드와 랜치드레싱	20/55	4/3	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 위플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페입니다. 이러한 음식 중 하나를 주문할 의향이 있으며 구내식당 관리자에게 알려주시기 바랍니다.

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



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