

# 프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

# 2024년 1월

## 매일 제공되는 아침 메뉴

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

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05
공휴일 새해	휴교	치크피 WG 너겟, 그린빈과 롤빵	치킨패티 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스	치즈 피자 신선한 모듬 야채와 랜치 소스
01/08	01/09	01/10	01/11	01/12
햄버거와 빵~과 물결모양 감자	바베큐 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수	치킨 WG 화이트와 마카로니앤드 치즈 샐러드와 랜치드레싱	그린빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코~및 그린빈과 스무치	치즈 피자 신선한 모듬 야채와 랜치 소스
01/15	01/16	01/17	01/18	01/19
공휴일	한입 크기 데리아까 비프와 전곡 야채밥 그레이프 토마토/랜치드레싱	벨기에 와플과 시럽, 요구르트^ 작은 당근과 랜치 소스	치킨 WG 너겟, 옥수수와 그린빈 및 롤빵	치즈 피자 신선한 모듬 야채와 랜치 소스
01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
햄버거와 빵과 물결모양 감자	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^	팬케이크와 시럽, 요구르트^와 치즈^ 스틱 샐러드와 랜치드레싱	옥수수, 그린빈을 곁들인 바삭한 소고기 타코와 스무치	치즈 피자 신선한 모듬 야채와 랜치 소스
01/29	01/30	01/31	02/02	02/02
휴교	치크피 WG 너겟, 그린빈과 롤빵	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스	야채 버거^와 물결모양 감자	치즈 피자 시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 시금치 드레싱

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

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 와플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페입니다. 이러한 옵션 중 하나를 주문할 의향이 있으면 구내식당 관리자에게 알려주시기 바랍니다.

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단 WG = 잡곡/전곡  
빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물  
디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27 핫도그 빵: 130 / 26 스무치: 110 / 19  
워킹 타코 콘칩스: 240/24

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

