

초등학교 급식 메뉴

2024년 1월

매일 제공되는 아침 메뉴

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

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05

공휴일 새해

휴교

치킨 WG 너겟 ^v 과 그린빈과 롤빵 또는 치즈 프랜치 브래드 [^] 마리나라 컵	355	46	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는 치킨패티 WG 샌드위치 또는 과일과 요거트 [^] 파르페와 그레놀라	462	22	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수과 스쿱칩스	320/330	31
작은 당근과 랜치 소스	383	29	과일과 요거트 [^] 파르페와 그레놀라	240	62	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	277	52
구운 칩피콩/병아리콩	40	7학년	셀러리 스틱과 랜치 소스	342	36		14/55	3/3
	35/55	8/3	방울 토마토와 랜치 소스	220	47			
	180	27		218	47			
				4/55	1/3			
				18/55	4/3			

01/08			01/09			01/10			01/11			01/12		
햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는	404	42	바베크 폴드 치킨 샌드위치와 옥수수 또는	359	58	치킨 WG 바이트와 마카로니앤드 치즈 또는	506	38	크런치한 소고기 타코와 그린빈과 스쿱칩 또는	238	31	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
치킨 WG 바이트와 양념한 감자와 롤빵 또는	356	38	치즈 프랜치 브래드^ 마리나라 컵	383	29 7학년	팬케이크와 시럽, 요거트^ 와 치즈^ 스틱	210/240 180	36/52 15/1	그릴치즈^ WG 샌드위치	280	31	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31
과일과 요거트^ 파르페와 그레놀라	80	15		40										
물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	220 218 99 35/55	47 47 15 8/3	셀러리 스틱과 랜치 소스 구운 병아리콩 (칩피콩)	4/55 180	1/3 27	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3

01/15

01/16

01/17

01/18

01/19

공휴일

한입 크기 데리야끼 비프 ~와 전곡 야채밥과 롤빵 또는 야채 버거 ^v 번과 물결모양 감자	379	58	터키 프랑크 [^] 소시지번과 양념 감자 또는 벨기에 와플과 시럽, 요거트 [^]	380	52	치즈 라자냐와 마리나라 소스 [^] 와 그린빈, 롤빵 또는 WG 칩앤 너겟 ^v 과 옥수수, 그린빈, 롤빵	295	47	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 터키와 그레이비와 스위트포테이토	320/330	31
물결모양 감자	80	15	작은 당근과 랜치 소스	200/120	35/31	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 셀러드와 드레싱	80	15	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	220	20
방울 토마토와 랜치 소스	379	50	구운 병아리콩 (칩피콩)	180	38	셀러리 스틱과 랜치 소스	64	12		80	15
	99	15		35/55	8/3		136	13		64	12
				180	27		4/55	1/3		136	13
										4/55	1/3

점심														
월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
01/22			01/23			01/24			01/25			01/26		
햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는	404	42	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^ 또는	487	55	팬케이크와 시럽, 요거트와 치즈 스틱 또는	210/240 80/59	35/62 15/1	옥수수, 그린빈을 곁들인 바삭한 소고기 타코~ & 스쿱스 또는	264	38	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
치킨 WG 바이트와 양념한 감자와 롤빵 또는	356	38	치킨패티 전곡 샌드위치	342	36	데리야끼 미트볼~과 WG 야채 전곡밥과 롤빵	412	49	야채 버거^와 물결모양 감자	379	50	터키 햄+과 치즈 크루아상 샌드위치	348	32
과일과 요구르트^	80	15					80	15						
파르페와 그레놀라	220	47	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3	신선한 야채모듬과 랜치소스	14/55	3/3
물결모양 감자	218	47												
작은 당근과 랜치 소스	99	15	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27									
	35/55	8/3												

01/29			01/30			01/31			02/01			02/02		
휴교	치킨 WG 너겟 ^v 과 그린빈과 롤빵 또는	355	46	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스 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 40	29 7학년	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김	346	29	야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	379	50	터키와 치즈 크루아상 샌드위치	331	32		
	물결모양 감자	99	15	방울 토마토와 랜치 소스	18/55	4/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64 136	12 13	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64 136	12 13		
	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	구운 칩피콩/병아리콩	180	27	허머스 컵	110	18	허머스 컵	110	18		
	크식 가격: 아침 \$1.20 점심 \$2.55													

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 모듬 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

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.

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.



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 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.