

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	210 120 35	35 3 9	치킨 비스킷 WG 샌드위치	250 60	31 14	터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치	270 35	30 9	Maryland에서 만든 시나몬 롤	232 60	38 14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
06/03	06/04	06/05	06/06	06/07
바베큐 치킨 샌드위치와 옥수수 또는	한입 크기 치킨과 오렌지 소스/야채밥 또는	칙앤 너겟v과 치즈 시금치, 롤빵 또는	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 또는	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는
372 58	290 46	386 33	184 23	320/330 31
터키 소시지+와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자 벨기에 스타일 와플	팬케이크와 시럽 요구르트^와 치즈스틱^	치킨패티 전곡 샌드위치	야채 버거*번과 물결모양 감자	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치
379 30	210/240 180/59	342 36	379 50	314 31
과일과 요구르트^ 파르페와 WG그레놀라	샐러드 스틱과 랜치 소스	샐러드와 랜치 소스	샐러드와 랜치 소스	신선한 모든 야채와 랜치 소스
240 34	4/55 1/3	20/55 4/3	20/55 4/3	14/55 3/3
물결모양 감자	구운 병아리콩 (칙피콩)			
99 15	180 27			
작은 당근과 랜치 소스				
35/55 8/3				

06/10	06/11	06/12	06/13
햄버거와 빵/그린빈과 옥수수 또는	WG 칩앤너겟*, 양념 감자 및 롤빵 또는	그릴드 치즈 전곡 샌드위치와 마리나라 컵 또는	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는
336 35	387 49	280 40	320/330 31
요구르트와 그레놀라	치킨 엔칠라다 엠파타다	매니저 추천 음식	매니저 추천 음식
180/220 38/47	299 36		
모듬 야채	모듬 야채	모듬 야채	모듬 야채

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다. Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

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
^ 고기가 들어가지 않음 v 채식단 WG 전곡

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
옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리아 매니저에게 알려주시기 바랍니다.

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

일일 대체식단/영양정보

매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리샌드위치, 그릴드 치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.

학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오. 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.

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 보십시오. MySchoolBucks.com