

프리-킨더가든 헤드스타드(HEAD START) 급식 메뉴 2024년 6월

매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물		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	치즈스틱	59	1
												사과주스	60	14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일										
06/03	06/04	06/05	06/06	06/07										
터키 소시지와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자	379	30	한입 크기 치킨과 오렌지 소스/야채밥	290	46	칙앤 너겟*과 치즈 시금치, 롤빵	386	33	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿨칩	184	23	치즈 피자	320/330	31
벨기에 스타일 와플	240	34	셀러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3				신선한 야채모음과 랜치 소스	14/55	3/3
06/10	06/11	06/12	06/13											
햄버거와 빵/그린빈과 옥수수	336	35	WG 칩앤너겟*, 양념 감자	387	49	그릴치즈 WG 샌드위치	280	31	치즈 피자	320/330	31			
			및 롤빵	80	15	와 마리나라 컵	40	7	신선한 야채모음과 랜치 소스	14/55	3/3			

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 13-20 매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 워플과 요구르트, 허머스, 과일과 요구르트 파르페가 있습니다. 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리어 매니저에게 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 스쿨스: 110 / 19
 워킹 타코 콘칩스: 240/24

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

