

# 초등학교 급식 메뉴

# 2024년 8월-9월

## 매일 제공하는 아침 메뉴

제1주: 제공하는 주 8/26, 9/8와 9/23

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물			
벨기에 와플과 시럽 사과주스	200/120 60	35/31 14	WG 베이글과 크림치즈 또는 팜 오렌지주스	259 35	44 9	프렌치 토스트 스틱 4개와 시럽 사과주스	272/120 60	35/31 14	작은 과일과 요구르트 파르페와 그레놀라 오렌지주스	239 35	52 9	Maryland에서 만든 시너몬롤 사과주스	232 60	38 14
제2주: 제공하는 주 9/2와 9/16														
칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	
미니 팬케이크와 시럽 사과주스	210/120 60	35/31 14	미니 딸기 베이글 오렌지주스	240 35	41 9	바나나빵 사과주스	371 60	53 14	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 오렌지주스	186 35	27 9	Maryland에서 만든 시너몬롤 사과주스	232 60	38 14

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
08/26	08/27	08/28	08/29	08/30
햄버거와 물결모양 감자 또는	치즈 라자냐 <sup>^</sup> 와 마리나라 소스, 롤빵 또는	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵 또는	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 또는	피자, 치즈 <sup>^</sup> 또는 페퍼로니 +~ 또는
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	치킨패티 전곡 샌드위치	4 oz 요구르트 <sup>^</sup> 치즈스틱 <sup>^</sup> 잡곡 미니 팬케이크와 시럽	치킨 엔칠라다 엠파타다	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치
작은 당근과 랜치 소스	샐러리 스틱과 랜치 소스	샐러드와 랜치 소스	샐러드와 랜치 소스	신선한 모든 야채와 랜치 소스
물결모양 감자	구운 병아리콩 (칙피콩)			
09/02	09/03	09/04	09/05	09/06
공휴일 노동절	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스 또는	칙엔 너겟 <sup>v</sup> 과 마카로니와 치즈 및 롤빵 또는	치킨 너겟과 고구마, 그린빈과 롤빵 또는	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는
	미트볼 섹과 양념된 감자	소고기 크리스프 업스와 살사와 사워크림	터키 소시지와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자 WG 벨기에 워플	세 종류 빈칠리 <sup>v</sup> 와 옥수수와 WG 스쿱칩스
	물결모양 감자	작은 당근과 랜치 소스	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱
	샐러리 스틱과 랜치 소스	허머스 컵	파프리카	구운 병아리콩 (칙피콩)
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13
햄버거와 물결모양 감자 또는	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런처 <sup>^</sup> 또는	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵 또는	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 또는	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	한식 스타일 바비큐 터키밥 볼/ 바비큐 소스와 롤빵	야채 버거 <sup>v</sup> 와 고구마	치킨 엔칠라다 엠파타다	슬라이스한 버팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치
방울 토마토와 랜치 소스	작은 당근과 랜치 소스	샐러드와 랜치 소스	샐러드와 랜치 소스	신선한 모든 야채와 랜치 소스
물결모양 감자	샐러리 스틱과 랜치 소스			구운 병아리콩 (칙피콩)

점심														
월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
09/16			09/17			09/18			09/19			09/20		
매운 치킨 텐더와 양념 감자, 롤빵 또는	357	42	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	591	26	미니 소고기 프랑크 소시지와 란체로 콩 또는	274	20	치킨 너겟WG과 블루베리빵 또는	411	38	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31
세 종류 빈칠리 <sup>o</sup> 와 옥수수 <sup>o</sup> 와 WG 스쿱칩스	276	55	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 <sup>^</sup>	240	62	WG 칩앤 파르메산 <sup>^</sup> 과 페니파스타 파르메산 치즈	413	59	소고기 크리스프 업스와 샐사와 사워크림	362	24	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	349	32
셀러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	작은 당근과 랜치 소스	303	32	싱싱한 브로콜리와 랜치소스	15/55	7/3	믹스 파프리카와 랜치 소스	25	5	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자	99	15	허머스 컵	40	7	방울 토마토와 랜치 소스	18/55	4/3	허머스 컵	57	1			
				35/55	8/3				11/55	3/3				

09/23			09/24			09/25			09/26			09/27		
햄버거와 물결모양 감자 또는	251	16	치즈 라자냐 <sup>^</sup> 와 마리나라 소스, 롤빵 또는	587	64	치킨 WG 너겟과 치즈시금치, 롤빵 또는	379	25	옥수수, 풋콩을 곁들인 크런치한 소고기 타코 스쿱스 또는	184	23	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	218	27	치킨패티 전곡 샌드위치	80	15	4 oz 요구르트 <sup>^</sup> 치즈스틱 <sup>^</sup> 잡곡 미니 팬케이크와 시럽	350	51	치킨 엔칠라다 엠파타다	110	19	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	349	32
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	셀러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	샐러드와 랜치 소스	300	36	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자	99	15	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27				20/55	4/3				

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20  
 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.

**메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기 V 채식단**

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

**추가 비건/채식 옵션은 다음과 같습니다:**  
 땅콩 버터와 젤리 샌드위치, 구운 치즈 샌드위치, 와플과 요거트, 허머스, 과일과 요거트 파르페  
 옵션 중 하나를 주문하고 싶을 경우, 카페테리아 매니저에게 알려주시기 바랍니다.

**일일 대체식단/영양정보**  
 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

**MySchoolBucks.com**은 학부모님이 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님은 또한 잔액을 확인하고 반복 결제를 등록하는 등 다양한 작업을 수행하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 가족들의 편의를 위해 제공됩니다. 안전한 온라인 계좌를 만들어 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com)

매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 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/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

식단의 일부에는 70-180 칼로리인 전곡이 포함될 수도 있습니다.