

# 초등학교 급식 메뉴

# 2024년 10월

## 아침식사

제1주: 제공하는 주 10/7, 10/21

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
벨기에 와플과 시럽 사과주스	200/120 60	35/31 14	WG 베이글과 크림치즈 또는 잼 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 시나몬롤 사과주스	232 60	38 14

제2주: 제공하는 주 9/30, 10/14, 10/28

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 시나몬롤 사과주스	232 60	38 14

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
9/30	10/01	10/02	10/03	10/04	
한입 크기 데리야끼 비프와 야채밥과 롤빵 또는	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스 또는	치앤너겟 <sup>v</sup> 과 마카로니와 치즈, 롤빵 또는	<b>휴교</b>		
4 oz 요구르트 치즈스틱	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 ^	소고기 크리스프 업스와 살사와 사워크림			세 종류 빈칠리 <sup>v</sup> 와 옥수수와 스쿱칩스
프렌치 토스트 스틱과 시나몬 스파이스 애플과 시럽					110
방울 토마토와 랜치 소스	작은 당근과 랜치 소스	로컬 브로콜리 플로렛			시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱
구운 병아리콩 (칙피콩)	물결모양 감자	(8) 썬 오이			콜리플라워 플로렛
373 80	56 15	206 240	513 80	320/330 31	
140 284	16 46	303 40	362 25 57	166 110	
18/55	4/3	35/55 8/3	15 6	64 12	
180	27	99 15	6 1	3	

10/07	10/08	10/09	10/10	10/11
햄버거와 물결모양 감자 또는	4 oz 요구르트 <sup>^</sup> 치즈스틱 <sup>^</sup> 잡곡 미니 팬케이크와 시럽 또는	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 또는	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	치킨 엔칠라다 엠파타다	한식 스타일 바비큐 터키밥 볼/바비큐 소스 및 롤빵	야채 버거 <sup>v</sup> 와 고구마	슬라이스한 바팔로 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	구운 병아리콩 (칙피콩)			
251 80	16 15	305 240	184 110	320/330 31
218	27	300	228	314
18/55	4/3	35/55 8/3	20/55 4/3	14/55 3/3
99	15	180 27		

10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	
미니 치킨 화이트와 양념한 감자와 롤빵 또는	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	터키 프랑크 소시지와 란체로 콩 또는	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	<b>교사연수의 날 휴교</b>	
마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 <sup>^</sup>	한입 크기 데리야끼 비프와 야채밥과 롤빵	WG 치앤너겟과 그린빈과 롤빵	세 종류 빈칠리 <sup>v</sup> 와 옥수수 & 스쿱스		
방울 토마토와 랜치 소스	작은 당근과 랜치 소스	신선한 생브로콜리	긴게 썬 믹스 파프리카		
물결모양 감자	허머스 컵	(8) 썬 오이	허머스 컵		
389 80	40 15	591 240	224 19		
303 40	32 7	277 80	277 80	166 110	
18/55	4/3	35/55 8/3	15 6	11 18	
99	15	110 18	6 1		

## 점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일						
10/21		10/22		10/23		10/24		10/25						
햄버거와 물결모양 감자 또는	251	16	치킨패티 WG 샌드위치 또는	342	36	치즈 라자냐 <sup>^</sup> 와 마리나라 소스, 롤빵 또는	587	64	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 또는	184	23	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
바비큐 터키 샌드위치와 옥수수	218	27	터키 소시지와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자 WG 벨기에 워플	379	31	치킨 엔칠라다 엠파타다	300	36	야채 버거 <sup>v</sup> 와 고구마	228	30	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	349	32
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55	3/3
물결모양 감자	99	15	구운 병아리콩 (치피콩)	180	27									
10/28		10/29		10/30		10/31		11/01						
한입 크기 데리아끼 비프와 야채밥과 롤빵 또는	373	56	치킨워킹 타코와 옥수수 & 워킹 타코 콘칩스 또는	206	23	칙앤 너겟 <sup>v</sup> 과 치즈 시금치, 롤빵 또는	378	33	치킨 너겟WG과 블루베리빵 또는	411	38	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
4 oz 요구르트 치즈스틱	140	16	마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	303	32	소고기 크리스프 업스와 살사와 사워크림	362	24	세 종류 빈칠리 <sup>v</sup> 와 옥수수 & 스쿱스	166	36	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	332	32
프렌치 토스트 스틱과 시나몬 스파이스 애플과 시럽	284	46		40	7		25	5		110	19			
방울 토마토와 랜치 소스	18/55	4/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	시금치, 로메인, Craisin 샐러드와 드레싱	64	12	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64	12	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3
구운 칩피콩/병아리콩	180	27	물결모양 감자	99	15	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	(8) 썬 오이	6	1			
매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.55		모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33		우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20								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 ^ 고기가 들어가지 않음 v 채식단 WG 전곡

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, 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

**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 보십시오. [MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com)

### 일일 대체식단/영양정보

매일 식단의 다른 선택 메뉴로는 땅콩버터와 젤리팜 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다.

학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다. 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.