

2022년 8월/9월

초등학교 급식 메뉴

매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물						
벨기에 워플과 시럽	360	65	미니 팬케이크와 시럽	330	66	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀	200	24	터키 햄과 치즈 아침 샌드위치	270	30	Maryland에서 만든 시너몬롤 ^v	232	38
사과주스	60	16	오렌지주스	60	13	사과주스	60	16	오렌지주스	60	13	사과주스	60	16

점심

'모듬' 모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
8/29 칼로리 탄수화물 햄버거와 번과 구운 감자튀김 415 45 또는 그릴치즈 샌드위치와 구 감자튀김 366 44 물결모양 감자 99 15 그레이프 토마토/랜치드레싱 20/55 3/3	8/30 칼로리 탄수화물 마리나라 소스를 곁들인 미트볼~ 샵 348 42 또는 치킨 바이트와 롤빵, 치즈 시금치 389 35 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24	8/31 칼로리 탄수화물 마리나라를 곁들인 미니 치즈 칼초네 369 43 또는 프렌치 토스트 스틱과 링크 소시지 및 시럽 584 88 샐러드/랜치드레싱 20/55 3/3	9/1 칼로리 탄수화물 치킨 드럼스틱과 양념 감자와 롤 410 45 또는 치킨 너겟과 롤빵 그린빈 과 옥수수 357 46 샐러드/랜치드레싱 20/55 3/3	9/2 칼로리 탄수화물 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 320/330 31 또는 세 종류 빈칠리와 스쿱칩스 277 52 신선한 야채/랜치소스 30/55 8/3
5 칼로리 탄수화물 휴교	6 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 구운 감자튀김과 롤빵 383 42 또는 야채 버거번과 물결 모양 감자 379 50 물결모양 감자 99 15 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	7 칼로리 탄수화물 로티니아와 소고기소스와 롤빵 433 46 또는 스크램블 애그와 소시지, 양념 감자와 워플 680 61 샐러드 스틱과 랜치소스 3/55 0/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24	8 칼로리 탄수화물 타코와 옥수수 및 풋콩 스쿱칩 346 43 또는 커리 병아리콩과 전곡밥 382 67 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3	9 칼로리 탄수화물 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 320/330 31 또는 전곡 크로아상 치킨 햄 앤드 치즈 340 33 신선한 야채/랜치소스 30/55 8/3
12 칼로리 탄수화물 치킨 드럼스틱과 양념 감자와 롤 410 45 또는 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김 366 44 물결모양 감자 99 15 그레이프 토마토/랜치드레싱 20/55 3/3	13 칼로리 탄수화물 핫도그번*와 란체로 콩 383 42 또는 치킨 페티와 번빵 379 50 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24	14 칼로리 탄수화물 마카로니엔 치즈와 생선 바이트 371 32 또는 미니 팬케이크와 요그루트, 치즈스틱과 시럽 590 112 샐러드/랜치드레싱 20/55 3/3	15 칼로리 탄수화물 치킨 타코와 옥수수 및 미니 프랫 브레드 362 49 또는 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 487 55 샐러드/랜치드레싱 20/55 3/3	16 칼로리 탄수화물 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 320/330 31 또는 세 종류 빈칠리와 스쿱칩스 277 52 신선한 야채/랜치소스 30/55 8/3

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단

19	칼로리 탄수화물	20	칼로리 탄수화물	21	칼로리 탄수화물	22	칼로리 탄수화물	23	칼로리 탄수화물
햄버거와 번과 구운 감자튀김	415 45	벨기에 워플과 요그르트 및 시럽	420 72	치킨 너겟과 블루베리빵 또는	453 43	타코와 옥수수 및 풋콩 스쿱칩	346 43	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~	320/330 31
또는 치킨 너겟과 양념 감자와 롤빵	418 59	또는 데리아끼 미트볼과 WG야채전곡밥과 롤빵	421 63	마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈	343 39	또는 커리 병아리콩과 전곡밥	382 67	또는 전곡 크로아상 치킨 햄 앤드 치즈	340 33
물결모양 감자 그레이트 토마토/ 랜치드레싱	99 15 20/55 3/3	셀러리 스틱과 랜치소스 구운 칩피콩/병아리콩	3/55 0/3 160 24	샐러드/랜치드레싱	20/55 3/33	샐러드/랜치드레싱	30/55 8/3	신선한 야채/랜치소스	30/55 8/3
26	칼로리 탄수화물	27	칼로리 탄수화물	28	칼로리 탄수화물	29	칼로리 탄수화물	30	칼로리 탄수화물
휴교		치킨 드럼스틱과 양념 감자와 롤	410 45	마리나라를 곁들인 미니 치즈 칼초네	369 43	치킨 바이트와 롤 치즈 시금치	389 35	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~	320 36
		또는 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	366 44	또는 프렌치 토스트 스틱 링크 소시지 및 시럽	584 88	또는 치킨 너겟과 그린빈, 옥수수와 롤빵	382 52	또는 세 종류 빈칠리와 스쿱칩스	277 52
		물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스 구운 칩피콩/병아리콩	99 15 35/55 8/3 160 24	그레이트 토마토/ 랜치드레싱	20/55 3/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 3/33	신선한 야채/ 랜치소스	30/55 5/3
10/3	칼로리 탄수화물	10/4	칼로리 탄수화물	10/5	칼로리 탄수화물	10/6	칼로리 탄수화물	10/7	칼로리 탄수화물
치킨 너겟과 구운 감자튀김과 롤빵	383 42	스파게티와 미트볼 및 롤빵	432 58	휴교		타코와 옥수수 및 풋콩 스쿱칩	346 43	피자, 치즈 또는 퍼로니+~	320/330 31
또는 야채 버거와 물결모양 감자	379 50	또는 스크램블 애그와 소시지, 양념 감자와 워플	680 61			또는 커리 병아리콩과 전곡밥	382 67	또는 치킨 페티와 번빵	342 36
물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	99 15 35/55 8/3	셀러리 스틱과 랜치소스 구운 칩피콩/병아리콩	20/55 3/3 160 24			샐러드/랜치드레싱	30/55 8/3	신선한 야채/랜치소스	30/55 8/3
<p>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</p>				<p>일일 대체식단/영양정보 매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 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, 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.</p>					