

# 프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

# 2022년 10월

## 매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
벨기에 워플과 시럽	360 65	미니 팬케이크와 시럽	330 8/3	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀	200명 24	터키 햄과 치즈 아침 샌드위치	270 30	Maryland에서 만든 시너몬롤*	232 38
사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16

## 점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>10/31</b>	<b>11/1</b>	<b>11/2</b>	<b>11/3</b>	<b>11/4</b>
햄버거와 빵과 물결모양 감자	치킨 너겟과 옥수수, 롤빵	스파게티와 미트볼~ 롤빵 샐러드/랜치드레싱	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩	피자, 치즈 신선한 야채/랜치소스
<b>11/7</b>	<b>11/8</b>	<b>11/9</b>	<b>11/10</b>	<b>11/11</b>
휴교	휴교	치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤	그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	피자, 치즈 샐러드/랜치드레싱
<b>11/14</b>	<b>11/15</b>	<b>11/16</b>	<b>11/17</b>	<b>11/18</b>
햄버거와 빵과 물결모양 감자	치킨 너겟과 옥수수, 롤빵	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩	추수감사절 메뉴 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스퍼핑 및 롤빵	피자, 치즈 신선한 야채/랜치소스
<b>11/21</b>	<b>11/22</b>	<b>11/23</b>	<b>11/24</b>	<b>11/25</b>
그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	데리야끼 미트볼과 야채 전곡밥과 롤빵 작은 당근과 랜치 소스	학교와 사무실 휴무	공휴일	공휴일
<b>11/28</b>	<b>11/29</b>	<b>11/30</b>	<b>1년 12월</b>	<b>2년 12월</b>
햄버거와 빵과 물결모양 감자	치킨 바이트와 란체로공과 롤빵	소고기 바베큐번과 그린빈	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩	피자, 치즈 신선한 야채/랜치소스

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

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

이 기관은 평등한 기회를 제공하는 기관입니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# Happy Thanksgiving