

초등학교 급식 메뉴

2022년 11월

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 ^v	232 38
사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일					
10/31	11/1	11/2	11/3	11/4					
햄버거와 빵과 물결모양 감자 또는 야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	404 43	치킨 너겟과 옥수수, 롤빵 또는	398 44	스파게티와 미트볼~ 롤빵 또는	432 58	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 또는	264 38	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는	320/330 31
물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	99 35/55	99 35/55	8/3	8/3	30/55	8/3	30/55	8/3	30/55 8/3
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11					
휴교	휴교	치킨 드림스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 또는	370 39	치킨 소프트 타코와 옥수수 및 그린빈과 미니 프랫 브레드 또는	314 45	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는	320/330 31		
		치킨 페티와 번빵	342 36	그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	366 44	세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수와 스쿱칩스	277 52		
		물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스 그레이프 토마토/랜치드레싱	99 35/55 20/5	15 8/3 3/3	30/55 8/3	30/55 8/3	30/55 8/3		
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18					
햄버거와 빵과 물결모양 감자 또는	404 43	치킨 너겟과 옥수수, 롤빵 또는	398 44	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 또는	264 38	추수감사절 메뉴 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스퍼핑 및 롤빵	402 48	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는	320/330 31
치킨 페티와 번빵	342 36	터키 페퍼로니와 치즈가 속에 들어 있는 샌드위치	300 31	마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	343 39	크랜베리 소스	54 12학년	전곡 둥근빵에 얹힌 터키 햄과 치즈	227 29
물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	99 35/55	99 35/55	8/3	8/3	30/55 3/3	30/55 3/3	30/55 8/3		

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

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.55
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.
할인급식에 해당하는 학생은 급식비를 내지 않아도 됩니다.



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

점심

월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
11/21			11/22			11/23			11/24			11/25		
치킨 저곡 드럼스틱과 감자와 롤빵	410	45	프렌치 토스트 스틱과 링크 소시지*및 시럽	584	88	학교와 사무실 휴무			공휴일			공휴일		
그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	366	44	데리아끼 미트볼과 야채 전곡밥과 롤빵	421	63									
물결모양 감자	99	15	구운 칩피콩/병아리콩	180	27									
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3									

11/28			11/29			11/30			1년 12월			2년 12월		
햄버거와 빵과 물결모양 감자 또는 야채 버거와 물결모양 감자	404	43	치킨 화이트과 란체로콩과 롤빵 또는 마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	479	58	소고기 바베큐번과 그린빈 또는 치킨 페티와 번빵	429	56	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스릅칩 또는 커리 병아리콩과 전곡밥	264	38	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는 전곡 크로아상 치킨 햄+ 앤드 치즈	320/330	31
물결모양 감자	99	15	야채주스	40	10	샐러드/랜치드레싱	20/55	3/3	샐러드/랜치드레싱	30/55	8/3	신선한 야채/랜치소스	30/55	8/3
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	구운 칩피콩/병아리콩	180	27									

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

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, 글루틴(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.

