

프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

2022년 12월

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 사과주스 200 24	터키 햄과 치즈 아침 샌드위치 오렌지주스 270 30	Maryland에서 만든 시너몬롤 사과주스 232 38
사과주스 60 16	오렌지주스 60 13	60 16	60 13	60 16

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
햄버거와 빵과 물결모양 감자 404 43	치킨 WG 화이트와 란체로콩과 롤빵 479 58	소고기 바베큐 번과 그린빈 429 56	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 264 38	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 신선한 야채/랜치소스 320/330 31 30/55 8/3
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김 366 44	치킨 WG 너겟과 그린빈과 롤빵 370 39	프렌치 토스트 스틱과 스크램블드 계란 및 시럽 249 27 240 62	치킨 소프트 타코와 양념한 감자 및 미니 프랫 브레드 278 32 160 26	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 샐러드/랜치드레싱 320/330 31 20/55 4/3
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
햄버거와 빵과 물결모양 감자 404 43	로티니 파스타와 미트볼 소스와 그린빈, 롤빵 433 46	치킨 너겟과 치즈 시금치, 롤빵 481 40	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 264 38	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 샐러드/랜치드레싱 320/330 31 20/55 4/3
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김 366 44	바베큐 비프 번 옥수수 484 65	치킨너겟과 그린빈과 롤빵 355 46	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 신선한 야채/랜치소스 320/330 31 30/55 8/3	
1/2/23	1/3/23	1/4/23	1/5/23	1/6/23
공휴일 ❄️	햄버거와 빵과 물결모양 감자 404 43	치킨 WG 화이트와 그린빈 및 롤빵 314 33	소고기 타코와 옥수수 스쿱칩 264 38	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 샐러드/랜치드레싱 320/330 31 20/55 4/3

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

이 기관은 평등한 기회를 제공하는 기관입니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

