

초등학교 급식 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	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													
11/28		11/29		11/30		12/1		12/2													
햄버거와 빵과 물결모양 감자 또는 야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	404	43	치킨 WG 화이트과 란체로공과 롤빵 또는 마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	479	58	소고기 바베큐 번과 그린빈 또는 치킨패티 샌드위치	429	56	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스크립 또는 커리 병아리콩 ^v 과 전곡밥	264	38	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는 크리스피 생선 필레와 구운 감자튀김	320/330	31							
물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	99	15	구운 칩피콩/병아리콩 야채주스	180	27	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3	신선한 야채/랜치소스	30/55	8/3							
12/5		12/6		12/7		12/8		12/9													
치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 또는 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	370	39	치킨 WG 너겟 ^v 과 그린빈과 롤빵 또는 터키 페퍼로니와 치즈가 속에 들어 있는 샌드위치+~	370	39	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는 프렌치 토스트 스틱과 스크램블드 계란 및 시럽	487	55	249	27	치킨 소프트 타코와 양념한 감자 및 미니 프랫 브레드 또는 세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수와 스크립스	278	32	160	26	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는 터키 햄과 치즈 샌드위치	320/330	31	280	30	
물결모양 감자	99	15	작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55	3/3	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3							
그레이트 토마토/랜치드레싱	35/55	8/3	브로콜리 치즈 스프	206	20	구운 칩피콩/병아리콩	180	27													
12/12		12/13		12/14		12/15		12/16													
햄버거와 빵과 물결모양 감자 또는 치킨패티 샌드위치	404	43	로티니 파스타와 미트볼 소스와 그린빈, 롤빵 또는 벨기에 워플과 시럽, 요구르트	433	46	치킨 너겟과 치즈 시금치, 롤빵 또는 데리야끼 미트볼~과 야채 전곡밥과 롤빵	481	40	38	421	63	소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스크립 또는 마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	264	38	343	39	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는 크리스피 생선 필레와 구운 감자튀김	320/330	31	470	52
물결모양 감자	99	15	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55	3/3	그레이트 토마토/랜치드레싱	35/55	8/3	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55	4/3							
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	치킨 앤시언트 스프	149	22	구운 칩피콩/병아리콩	180	27													

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.



점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
12/19		12/20		12/21		12/22		12/23	
치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 또는 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	370 39	BBQ 소고기와 번 및 옥수수 또는	484 65	터키와 그레이비와 메쉬 포테이토 및 롤빵 또는	283 34	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는	320/330 31		
물결모양 감자	99 15	터키 페퍼로니와 치즈가 속에 들어 있는 샌드위치+~	180 38	치킨너겟과 그린빈과 롤빵	355 46	세 종류 빈칠리V와 옥수수와 스크칩스	277 52		☆☆☆ ❄️ ☆☆☆
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	그레이프 토마토/랜치드레싱	35/55 8/3	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55 3/3	신선한 야채/랜치소스	30/55 8/3		
		구운 칠피콩/병아리콩	180 27						
1/2/23		1/3/23		1/4/23		1/5/23		1/6/23	
공휴일 ❄️		햄버거와 빵과 물결모양 감자 또는	404 43	치킨 WG 화이트과 그린빈 및 롤빵 또는	314 33	소고기 타코와 옥수수 스크칩 또는	264 38	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는	320/330 31
		야채 버거와 번/	379 50	마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	343 39	치킨패티 샌드위치	342 36	크리스피 생선 필레와 구운 감자튀김	470 52
		물결모양 감자	99 15	구운 칠피콩/병아리콩	180 27	샐러드/랜치드레싱	20/55 8/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3
		작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3						

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.

