

프리킨더가든과 헤드스타드 메뉴

2023년 1월

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 치즈스틱 232 38
사과주스 60 16	오렌지주스 60 13	사과주스 60 16	오렌지주스 60 13	사과주스 60 16

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
01/02	01/03	01/04	01/05	01/06
공휴일	햄버거와 빵~과 물결모양 감자 404 43	치킨 WG 바이트와 그린빈 및 롤빵 314 33	크런치한 소고기 타코와 옥수수 스크립 296 46	피자, 치즈 320/330 31 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13
치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 370 39	데리야끼 미트볼과 야채 전곡밥과 롤빵 421 63	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 487 55	치킨 소프트 타코와 양념한 감자 및 미니 프렛 브레드 278 32	피자, 치즈 320/330 31 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3
01/16	01/17	01/18	01/19	01/20
공휴일	햄버거와 번~과 구운 감자튀김 415 45	스파게티와 미트볼~ 롤빵 432 58	치킨 너겟과 치즈 시금치, 롤빵 481 40	피자, 치즈 320/330 31 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3
01/23	01/24	01/25	01/26	01/27
미니 치즈 칼초네 마리나라 컵 369 44	치크피너겟 ^v 과 그린빈과 롤빵 355 46	터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스테핑 디너 롤빵 402 48	피자, 치즈 320/330 31 신선한 야채모음과 랜치소스 14/55 3/3	휴교
01/30	01/31	1년 2월	02/02	02/03
햄버거~와 빵과 물결모양 감자 404 43	로티니 파스타와 미트볼~ 소스와 그린빈, 롤빵 438 47	치킨 바이트와 랜체로콩과 롤빵 478 29	크런치한 소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스크립 264 38	피자, 치즈 320/330 31 샐러드/랜치드레싱 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



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

