

초등학교 급식 메뉴

2023년 1월

매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	
벨기에 워플과 시럽 사과주스	360 65 60 16	미니 팬케이크와 시럽 오렌지주스	330 66 60 13	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀 사과주스	200명 24 60 16
				터키 햄과 치즈 아침 샌드위치 오렌지주스	270 30 60 13
				Maryland에서 만든 시너몬롤 ^v 사과주스	232 38 60 16

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
01/02	01/03	01/04	01/05	01/06
공휴일	햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는 야채 버거와 구운 감자튀김	치킨 WG 화이트와 그린빈 및 롤빵 또는 마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵	크런치한 소고기 타코와 옥수수 스텝칩 또는 치킨패티 샌드위치	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는 크리스피 생선 필레와 구운 감자튀김
	물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	구운 칩피콩/병아리콩	샐러드/랜치드레싱	샐러드/랜치드레싱
	404 43	314 33	296 46	320/330 31
	379 50	343 39	342 36	470 52
	99 15 35/55 8/3	180 27	20/55 4/3	20/55 4/3
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13
치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 또는 터키 페퍼로니와 치즈가 속에 들어 있는 샌드위치+~	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는 데리야끼 미트볼~과 야채 전곡밥과 롤빵	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는 치크피너겟~과 그린빈과 롤빵	치킨 소프트 타코와 양념한 감자 및 미니 프랫 브레드 또는 빵으로의 햄버거와 옥수수	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는 터키 햄과 치즈 샌드위치
물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	그레이프 토마토/ 랜치드레싱 브로콜리 치즈 스프	샐러리 스틱과 랜치소스 구운 칩피콩/병아리콩	샐러드/랜치드레싱	샐러드/랜치드레싱
370 39	344 26 240 62	487 55	278 32 160 26	320/330 31
180 38	421 63	355 46	351 39	227 29
99 15 35/55 8/3	35/55 8/3 206 20	20/55 3/3 180 27	20/55 4/3	20/55 4/3
01/16	01/17	01/18	01/19	01/20
공휴일	햄버거와 번~과 구운 감자튀김 또는 그릴치즈 WG 샌드위치	스파게티와 미트볼~ 롤빵 또는 벨기에 워플과 시럽, 요구르트	치킨 너겟과 치즈 시금치, 롤빵 또는 세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수 와 스텝칩스	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는 매운 치킨 닭안심과 스위트포테이토
	물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	샐러리 스틱과 랜치소스 구운 칩피콩/병아리콩	샐러드/랜치드레싱	샐러드/랜치드레싱
	415 45	432 58	481 40	320/330 31
	280 31	240/240 34/62 180 38	277 52	388 53
	99 15 35/55 8/3	20/55 3/3 180 27	20/55 4/3	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

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



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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
01/23		01/24		01/25		01/26		01/27	
치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 또는	370 39	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김, 롤빵 또는	451 48	터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스테핑 디너 롤빵 또는	402 48	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는	320/330 31		
미니 치즈 칼초네 마리나라 컵	369 44	치크피너겟 v과 그린빈과 롤빵	355 46	팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱	220/240 80/59	WG 빵과 치킨 샌드위치	342 36		휴교
물결모양 감자	99 15	그레이프 토마토/랜치드레싱	35/55 8/3	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55 3/3	신선한 야채모음과 랜치소스	14/55 3/3		
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149 22	구운 칩피콩/병아리콩	180 27				
01/30		01/31		02/01		02/02		02/03	
햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는	404 43	로티니 파스타와 미트볼~소스와 그린빈, 롤빵 또는	404 43	치킨 화이트과 란체로콩과 롤빵 또는	478 29	크런치한 소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스릅칩 또는	264 38	피자, 치즈 또는페퍼로니+~ 또는	320/330 31
야채 버거와 구운 감자 튀김	379 50	치킨 샌드위치 WG번	342 36	터키 페퍼로니와 치즈가 속에 들어 있는 샌드위치+~	180 38	커리 병아리콩과 WG 밥	333 62	매운 치킨 닭안심과 스위트포테이토	388 53
물결모양 감자	99 15	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55 3/3	구운 칩피콩/병아리콩	180 27	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	버터넛 스쿼시 스프	324 36						

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.

