

프리킨더가든 헤드스타드 메뉴

2023년 2월

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 햄+과 치즈 아침 샌드위치	270	30	Maryland에서 만든 시너몬롤	232	38
사과주스	60	16	오렌지주스	60	13	사과주스	60	16	오렌지주스	60	16	사과주스	60	16

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
02/27	02/28	03/01	03/02	03/03
햄버거와 번~과 구운 감자튀김 415 45	치킨 WG 화이트와 랜체로콩과 롤빵 479 58	팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 220/240 80/59 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	크런치한 소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 238 31	치즈 피자 320/330 31 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3
03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
치즈 크런치 마리나라 소스 487 55	데리야끼 미트볼~과 야채 전곡밥과 롤빵 421 63 그레이프 토마토/랜치드레싱 35/55 8/3	터키와 그레이비와 메쉬 포테이토 롤빵 300 35	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김, 롤빵 451 48 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3	치즈 피자 320/330 31 신선한 야채모음과 랜치소스 14/55 3/3
03/13	03/14	03/15	03/16	03/17
치킨 WG 화이트와 치즈시금치, 롤빵 389 35 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3	햄버거와 빵~과 물결모양 감자 404 42	페니 파스타와 미트소스~ 롤빵 272 46 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3	크런치한 소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 238 31	치즈 피자 320/330 31 신선한 야채모음과 랜치소스 14/55 3/3
03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
치킨너겟 옥수수수와 롤빵 370 48	미트볼 섹~과 그린빈 336 46	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김, 롤빵 451 48 그레이프 토마토/랜치드레싱 35/55 8/3	치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 437 52	치즈 피자 320/330 31 샐러드/랜치드레싱 20/55 4/3
03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
햄버거와 번~과 구운 감자튀김 415 45	치킨 WG 화이트와 랜체로콩과 롤빵 479 58	크런치한 소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 238 31	치즈 피자 320/330 31 신선한 야채모음과 허머스 14/110 3/18	휴교 🍀

봄방학은 4월 3일(월)에서 4월 10일(월)까지입니다.

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 WG = 잡곡/전곡

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

