

초등학교 급식 메뉴

2023년 3월

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 200 24 60 16	터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치 오렌지주스 270 30 60 16	Maryland에서 만든 시너몬롤 사과주스 232 38 60 16

점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
02/27		02/28		03/01		03/02		03/03	
햄버거와 번~과 구운 감자튀김 또는 야채 버거V와 물결모양 감자	415 45	치킨 WG 화이트과 란체로공과 롤빵 또는 터키 페퍼로니와 치즈가 속에 들어 있는 샌드위치+~	479 58	팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱	220/240 35/62	크런치한 소고기 타코와 그린빈과 스쿱칩 또는 치킨패티 샌드위치	238 31	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는 세 종류 빈칠리V와 옥수수과 스쿱칩스	320/330 31
물결모양 감자	99 15	그레이트 토마토/랜치드레싱	35/55 8/3	셀러리 스틱과 랜치소스	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	구운 칩피콩/병아리콩	180 27	치킨 앤시언트 잡곡 스프	149 22				
03/06		03/07		03/08		03/09		03/10	
마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는 치킨패티 샌드위치	487 55	프랜치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는 데리야끼 미트볼~과 야채 전곡밥과 롤빵	344 26	421 63	터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 롤빵 또는 치킨너겟V 옥수수와 롤빵	300 35	437 52	451 48	320/330 31
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	그레이트 토마토/랜치드레싱	35/55 8/3	물결모양 감자	99 15	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	신선한 야채모음과 랜치소스	14/55 3/3
구운 칩피콩/병아리콩	180 27	셀러리 스틱과 랜치소스	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3				
03/13		03/14		03/15		03/16		03/17	
치킨 WG 화이트과 치즈시금치, 롤빵 또는 벨기에 워플과 시럽, 요구르트	389 35	404 42	440 57	479 50	272 46	238 31	340 33	320/330 31	277 52
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	구운 칩피콩/병아리콩	180 27	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	신선한 야채모음과 랜치소스	14/55 3/3

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						
03/20		03/21		03/22		03/23		03/24						
치킨 소프트 타코와 양념한 감자 및 미니 프랫 브레드 또는	278 160	32 26	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	344 240	26 62	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김, 롤빵 또는	451 342	48 36	치킨 드럼스틱과 로즈마리 빨간색 껍질의 감자와 롤 또는	437 333	52 61	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330 236	31 27
칙앤 ^v 너겟과 옥수수, 롤빵	370	48	미트볼 섹~과 그린빈	336	46	치킨패티 샌드위치	342	36	커리 병아리콩 ^v 과 전곡밥	333	61	터키와 치즈 샌드위치	236	27
물결모양 감자	99	15	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55	4/3	그레이프 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	브로콜리 치즈 스프 ^v	206	20	구운 칩피콩/병아리콩	180	27						
03/27		03/28		03/29		03/30		03/31						
햄버거와 번~과 구운 감자튀김 또는	415	45	치킨 WG 화이트과 란체로콩과 롤빵 또는	479	58	크런치한 소고기 타코와 옥수수 및 그린빈과 스쿱칩 또는	264	37	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 또는	320/330	31			
야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	379	50	마리나라소스를 곁들인 미니 치즈 칼초네	250 40	33 7학년	매운 치킨 닭안심과 양념된 포테이토와 롤빵	440	57	터키 햄+과 치즈 크루아상 샌드위치	340	33	휴교 🍀		
물결모양 감자	99	15	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55	4/3	그레이프 토마토/허머스	20	3학년 18	신선한 야채모듬과 허머스	14 110	3학년 18			
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	구운 칩피콩/병아리콩	180	27									

봄방학은 4월 3일(월)에서 4월 10일(월)까지입니다.

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.

