

초등학교 급식 메뉴

2022년 5월

MCPS Division of Food and Nutrition and Nutrition Services(DFNS)도 전국적인 식재료 배급문제에 영향을 받고 있습니다. 이에 따라 메뉴가 갑자기 변경될 수 있습니다. DFNS는 우리 학생들에게 영양가 있고 좋은 받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 메뉴변경을 최소화하기 위해, DFNS는 현재 메뉴 옵션 간소화를 포함한 예방조치를 취하고 있습니다. 이와 같은 시기에 여러분이 보여주시는 이해와 인내에 감사를 드립니다.

매일 제공하는 아침 메뉴

| 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | |
|----------------|--------|----------|--------|--------------|--------|---------------|--------|------------|--------|
| 사과 시나몬 오트밀 라운드 | 280 38 | 요구르트/그레함 | 210 35 | 소고기 소시지 팬케이크 | | 요구르트 스무지와 그레함 | 260 56 | 벨기에 워플과 시럽 | 480 96 |
| 사과주스 | 60 16 | 오렌지주스 | 60 13 | 샌드위치 | 143 16 | 오렌지주스 | 60 13 | 사과주스 | 60 16 |
| | | | | 사과주스 | 60 16 | | | | |

점심

모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|--|---|---|--|
| 2 칼로리 탄수화물 휴교 | 3 칼로리 탄수화물 햄버거와 빵/그린빈과 옥수수 350 35 작은 당근과 랜치 소스 20/55 3/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24 | 4 칼로리 탄수화물 터키와 그레이비를 곁들인 빨간색 감자와 롤빵 306 38 셀러리 스틱과 랜치소스 20/55 3/3 물결모양 감자 99 15 | 5 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 치즈 시금치, 롤빵 310 49 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 6 칼로리 탄수화물 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 320/330 31 신선한 야채/랜치소스 30/55 8/3 |
| 9 칼로리 탄수화물 슬로피조 번과 그린빈 307 16 그레이트 토마토/랜치 드레싱 20/55 3/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24 | 10 칼로리 탄수화물 야채 버거와 물결모양 감자 379 50 작은 당근과 랜치 소스 20/55 3/3 물결모양 감자 99 15 | 11 칼로리 탄수화물 폴드 터키 바베큐와 옥수수 및 롤빵 297 42 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 12 칼로리 탄수화물 스파게티와 미트볼 및 롤빵 422 58 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 13 칼로리 탄수화물 페퍼로니+~와 치즈 샌드위치 320 31 신선한 야채/랜치소스 30/55 8/3 |
| 16 칼로리 탄수화물 핫도그번+와 란체로 콩 425 57 그레이트 토마토/랜치드레싱 20/55 3/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24 | 17 칼로리 탄수화물 치킨 드럼스틱과 양념 감자와 롤 400 45 물결모양 감자 99 15 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3 | 18 칼로리 탄수화물 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 487 55 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 19 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 블루베리빵 453 43 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 20 칼로리 탄수화물 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 320/330 31 신선한 야채/랜치소스 30/55 8/3 |
| 23 칼로리 탄수화물 햄버거와 빵과 물결모양 감자 418 42 물결모양 감자 99 15 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3 | 24 칼로리 탄수화물 벨기에 워플과 시럽, 요구르트 420 72 셀러리 스틱과 랜치소스 3/55 0/3 구운 칩피콩/병아리콩 160 24 | 25 칼로리 탄수화물 미니 치킨 소프트 타코와 옥수수 366 44 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 26 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 치즈 시금치, 롤빵 310 49 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | 27 칼로리 탄수화물 페퍼로니+~와 치즈 샌드위치 380 45 신선한 야채/랜치소스 35/55 8/3 |

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

| 월요일 | | 화요일 | | 점심 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
|-----|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|
| 30 | 칼로리 탄수화물 | 31 | 칼로리 탄수화물 | 6월/1 | 칼로리 탄수화물 | 6월/ 2 | 칼로리 탄수화물 | 6월/ 3 | 칼로리 탄수화물 |
| 휴교 | | 프렌치 토스트 스틱 과 소시지* 344 50 작은 당근과 랜치 소스 35/55 8/3 구운 칩피 160 24 | | 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김 366 44 물결모양 감자 99 15 그레이트 토마토/랜치 드레싱 20/55 3/3 | | 타코와 옥수수 및 풋콩 스쿱칩 346 43 샐러드/랜치드레싱 30/55 8/3 | | 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 320/330 31 신선한 야채/랜치소스 30/55 88/3 | |

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

채용 정보: 카페테리아 대체 매니저
 카페테리아 대체 매니저에 지원합니다.
 6시간 정규직으로 혜택이 있습니다. 트레이닝이
 제공됩니다. 자세한 안내는 MCPS 커리어
 웹사이트를 봅시다.

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
 문의합니다.

학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.

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.

