

# 2021년 4월 초등학교 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 4/5/21	화요일 4/6/21 + 4/7/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 4/8/21	금요일 4/9/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다		
칼로리	칼로리	칼로리	아침식사		칼로리	칼로리
휴교	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 <sup>^</sup> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장 IW 180 오렌지주스 60 우유 90-120
<b>점심</b>						
휴교	치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 236-270 샐사컵 25 스쿱스 <sup>WG</sup> 전곡 110 복숭아 53 우유 90-120	요구르트 <sup>^</sup> + 그레이엄 <sup>전곡WG</sup> 180/120 구운 칩피콩/병아리콩 160 블루베리 컵 40 우유 90-120	치킨햄+과 치즈 크루아상 <sup>전곡WG</sup> 340 작은 당근 35 견과일 믹스 120 우유 90-120	직접 만드는 피자 DIY 디퍼 패키지 499 슬라이스 사과 30 우유 90-120	로티니 파스타 <sup>전곡WG</sup> + 미트소스 <sup>~</sup> 359 야채주스 40 Craisins 110 우유 90-120	치킨 드럼스틱 <sup>^</sup> 전곡WG과 구운 감자 프라이 <sup>전곡WG</sup> 330/70 과일 샐베트 77 우유 90-120
<b>저녁</b>						
휴교	트위스트 블루베리 스틱 <sup>^</sup> 전곡WG 380 또는 치즈 스틱 + 프레첼 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 118/140 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	피넛버터+젤리샌드위치 <sup>p</sup> 전곡WG 631 또는 그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 280 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 330 야채주스 40 Craisins 110 우유 90-120	허머스 컵 <sup>^</sup> 과 치즈 크레커 <sup>^</sup> 전곡WG 320 작은 당근 35 복숭아 53 우유 90-120			
<b>스낵</b>						
휴교	모듬 스낵 <sup>전곡WG</sup> 200	시리얼볼 <sup>전곡WG</sup> 100 우유 90-120	그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG 120 우유 90-120			

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): <sup>^</sup>=고기 없는 채식식단 <sup>p</sup>=땅콩 \* =돼지고기 + =닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>p</sup> + 베이글<sup>전곡WG</sup> • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>전곡WG</sup> • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. 메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

# 2021년 4월 초등학교 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 4/12/21		화요일 4/13/21 + 4/14/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 4/15/21		금요일 4/16/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다						
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리						
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG 오렌지주스 우유	231 60 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 <sup>^</sup> 오렌지주스 우유	130/70 60 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG 오렌지주스 우유	100 60 90-120	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG 오렌지주스 우유	210-220 60 90-120	소고기 소시지 <sup>~</sup> + 치즈 미니 베이글 <sup>전곡WG</sup> 개별포장IW 오렌지주스 우유	235 60 90-120	
<b>점심</b>												
터키 햄+ 치즈 샌드위치 <sup>전곡WG</sup> 개별포장IW 스쿱스WG전곡 살사컵 복숭아 우유	280 110 25 53 90-120	요구르트 <sup>^</sup> + 그레이엄 <sup>전곡WG</sup> 구운 칩피콩/병아리콩 과일 믹스 우유	180/120 160 68 90-120	치즈 스틱 +허머스와 프레첼 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 작은 당근 슬라이스 우유	169/140 35 30 90-120	치킨샐러드+ 샌드위치 <sup>전곡WG</sup> 건과일 믹스 우유	442 120 90-120	휴교	치즈 카바타피 <sup>^</sup> 전곡WG 마리나라 컵 과일 샐러드 우유	428 45 77 90-120	햄버거 <sup>~</sup> WG전곡 번과 구운 감자튀김 Craisins 우유	429 110 90-120
<b>저녁</b>												
피넛버터+젤리 샌드위치 <sup>p</sup> 전곡WG 또는 그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 개별포장IW 치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG 야채주스 Craisins 우유	631 280 330 40 110 90-120	소고기 소시지 <sup>~</sup> + 치즈 미니 베이글 <sup>전곡WG</sup> 개별포장IW 작은 당근 과일 믹스 우유	235 35 68 90-120	피자 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 마리나라 컵 신선한 과일 우유	359 45 30-96 90-120	치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 작은 당근 건과일 믹스 우유	236-270 35 120 90-120					
<b>스낵</b>												
모듬 스낵 <sup>전곡WG</sup>	200	모듬 스낵 <sup>전곡WG</sup>	200	시리얼볼 <sup>전곡WG</sup> 우유	100 90-120	그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG 우유	120 90-120					

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): <sup>^</sup>=고기 없는 채식식단 <sup>p</sup>=땅콩 \*=<sup>~</sup>돼지고기 +=<sup>~</sup>닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>p</sup> + 베이글<sup>전곡WG</sup> • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>전곡WG</sup> • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. 메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

# 2021년 4월 초등학교 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 4/19/21		화요일 4/20/21 + 4/21/21 모든 사이트는 수요일은 휴무합니다				목요일 4/22/21		금요일 4/23/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다					
		칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리			
시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG	232	라즈베리 바 <sup>^</sup> 전곡WG	231	베이글 전곡WG과		멀티그레인/잡곡 치리오스		시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG	232	팬케이크 <sup>^</sup> 전곡WG	210-220	달걀 + 치즈랩 <sup>^</sup> 전곡WG	
오렌지주스	60	오렌지주스	60	크림치즈 <sup>^</sup>	130/70	시리얼(Cheerios) <sup>^</sup> 전곡WG	100	오렌지주스	60	오렌지주스	60	개별포장 IW	180
우유	90-120	우유	90-120	오렌지주스	60	오렌지주스	60	우유	90-120	우유	90-120	오렌지주스	60
				우유	90-120	우유	90-120					우유	90-120
점심													
치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW	236-270	요구르트 <sup>^</sup> + 그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG	180/120	치킨패티+ 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG	342	치킨햄+과 치즈 크루아상 <sup>^</sup> 전곡WG	340	직접 만드는 피자 DIY 디퍼 패키지	499	치킨 드럼스틱 <sup>+</sup> 전곡WG과 구운 감자 프라이 <sup>^</sup> 전곡WG	330/70	그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW	280
스쿱스WG전곡	110	구운 칩피콩/병아리콩	160	허머스 컵	110	작은 당근	35	슬라이스사과	30	슬라이스사과	30	마리나라 컵	45
살사컵	25	과일 믹스	68	슬라이스 사과	30	건과일 믹스	120	우유	90-120	우유	90-120	과일 샐러드	77
복숭아	53	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120			Craisins	110	우유	90-120
우유	0-120									우유	90-120	우유	90-120
저녁													
피넛버터+젤리 샌드위치 <sup>p</sup> 전곡WG	631	그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW	280	터키 햄+ 치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW	227-280	허머스 컵 <sup>^</sup> 과 치즈 크레커 <sup>^</sup> 전곡WG	320						
또는		마리나라 컵	45	야채주스	40	작은 당근	35						
그릴치즈 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW	280	과일 믹스	68	신선한 과일	30-96	복숭아	53						
치즈 크루아상 샌드위치 <sup>^</sup> 전곡WG	330	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120						
야채주스	40												
건과일 믹스	120												
우유	90-120												
스낵													
모듬 스낵 <sup>^</sup> 전곡WG	200	모듬 스낵 <sup>^</sup> 전곡WG	200	시리얼볼 <sup>^</sup> 전곡WG	100	그레이엄 <sup>^</sup> 전곡WG	120						
				우유	90-120	우유	90-120						

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): <sup>^</sup>=고기 없는 채식식단 <sup>p</sup>=땅콩 \*=<sup>^</sup>돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>pv</sup> + 베이글<sup>^</sup>전곡WG • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>^</sup>전곡WG • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. 메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

# 2021년 4월 초등학교 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 4/26/21	화요일 4/27/21 + 4/28/21 모든 사이트는 수요일은 휴무합니다	목요일 4/29/21	금요일 4/30/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리
<b>아침식사</b>			
<b>시나몬롤<sup>^</sup>전곡WG</b> 232 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>라즈베리 바<sup>^</sup>전곡WG</b> 231 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>베이글 전곡WG과 크림치즈<sup>^</sup></b> 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios)<sup>^</sup>전곡WG</b> 100 오렌지주스 60 우유 90-120
<b>시나몬롤<sup>^</sup>전곡WG</b> 232 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>팬케이크<sup>^</sup>전곡WG</b> 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	<b>소고기 소시지<sup>~</sup> + 치즈 미니 베이글<sup>전곡WG</sup></b> 235 개별포장IW 오렌지주스 60 우유 90-120	
<b>점심</b>			
<b>치즈 샌드위치<sup>^</sup>전곡WG개별포장IW</b> 236-270 스쿱스 <sup>WG전곡</sup> 110 살사컵 25 복숭아 53 우유 90-120	<b>요구르트<sup>^</sup> + 그레이엄<sup>전곡WG</sup></b> 180/120 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 믹스 68 우유 90-120	<b>치즈 스틱 + 허머스와 프레첼<sup>^</sup>전곡WG개별포장IW</b> 169/140 작은 당근 35 슬라이스 사과 35 우유 90-120	<b>치킨샐러드<sup>+</sup> 샌드위치<sup>전곡WG</sup></b> 442 건과일 믹스 120 우유 90-120
<b>치킨패티<sup>+</sup> 샌드위치<sup>전곡WG</sup></b> 342 야채주스 40 슬라이스 사과 35 우유 90-120	<b>치즈 카바타피<sup>^</sup>전곡WG</b> 428 마리나라 컵 45 과일 샐러드 77 우유 90-120	<b>만드린 오렌지<sup>+</sup>전곡WG와 야채밥<sup>전곡WG</sup></b> 290 작은 당근 35 Craisins 110 우유 90-120	
<b>저녁</b>			
<b>피넛버터+젤리 샌드위치<sup>p</sup>전곡WG</b> 631 또는 <b>그릴치즈 샌드위치<sup>^</sup>전곡WG개별포장IW</b> 280 <b>치즈 크루아상 샌드위치<sup>^</sup>전곡WG</b> 330 작은 당근 35 Craisins 110 우유 90-120	<b>트위스트 블루베리 스틱<sup>^</sup>WG전곡</b> 380 또는 <b>치즈 스틱 + 프레첼<sup>^</sup>전곡WG개별포장IW</b> 118/140 야채주스 40 복숭아 53 우유 90-120	<b>치즈 샌드위치<sup>^</sup>전곡WG개별포장IW</b> 236-270 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	<b>피자<sup>^</sup>전곡WG개별포장IW</b> 359 마리나라 컵 45 과일 믹스 68 우유 90-120
<b>스낵</b>			
<b>모듬 스낵<sup>전곡WG</sup></b> 200	<b>모듬 스낵<sup>전곡WG</sup></b> 200	<b>시리얼볼<sup>전곡WG</sup></b> 100 우유 90-120	<b>그레이엄<sup>^</sup>전곡WG</b> 120 우유 90-120

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건):  
 메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 \*=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵<sup>pv</sup> + 베이글<sup>전곡WG</sup> • 허머스 또는 치즈스틱<sup>^</sup> • 소프트 프레첼<sup>전곡WG</sup> • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.