

2021년 4월 중고등학교 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 [^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬롤 [^] 전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이크 [^] 전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG 개별포장 IW 180 오렌지주스 60 우유 90-120
점심						
휴교	치킨패티+ 샌드위치 ^{전곡WG} 340 허머스 컵 110 복숭아 53 우유 90-120	요구르트 [^] + 그레놀라 전곡WG 180/220 야채주스 40 블루베리 컵 40 우유 90-120	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별 포장IW 236-270 샬사컵 25 스쿱스 ^{WG} 전곡 110 Craisins 110 우유 90-120	직접 만드는 피자 DIY 디퍼 패키지 499 슬라이스 사과 30 우유 90-120	치즈 카바타피 [^] 전곡WG 428 구운 칩피콩/병아리콩 160 Craisins 110 우유 90-120	치킨 드럼스틱 ⁺ 전곡WG과 구운 감자 프라이, 전곡WG 롤 330/70 과일 샐레트 77 우유 90-120
저녁						
휴교	트위스트 블루베리 스틱 [^] 전곡WG 380 또는 치즈 스틱 + 프레첼 [^] 전곡WG개별포장IW 118/140 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	피넛버터 + 젤리 샌드위치 ^p 전곡WG 631 또는 그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 280 치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 330 야채주스 40 Craisins 110 우유 90-120	허머스 컵 [^] 과 치즈 크레커 [^] 전곡WG 320 작은 당근 35 복숭아 53 우유 90-120			
스낵						
휴교	모듬 스낵 ^{전곡WG} 200	시리얼볼 ^{전곡WG} 100 우유 90-120	그레이엄 [^] 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.

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^{pv} + 베이글^{전곡WG} · 허머스 또는 치즈스틱[^] · 소프트 프레첼^{전곡WG} · 야채 주스 · 생과일 · 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 4월 중고등학교 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 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	라즈베리 바 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	231 60 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^] 오렌지주스 우유	130/70 60 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	100 60 90-120
				휴교		팬케이크 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	
						210-220 60 90-120	
						소고기 소시지 [~] + 치즈 미니 베이글 ^{전곡WG} 개별포장IW 오렌지주스 우유	
						235 60 90-120	
점심							
터키 햄+ 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장IW	280	매운 치킨패티+ 샌드위치 ^{전곡WG}	340	터키+ 치즈 크루아상 샌드위치 ^{전곡WG}	331	랜치 치킨+ 볼 ^{전곡WG}	575
구운 칩피콩/병아리콩 과일 믹스 우유	160 68 90-120	허머스 컵 슬라이스 우유	110 사과 30 90-120	스쿱스 ^{WG전곡} 살사컵 건과일 믹스 우유	110 25 120 90-120	애플 소스 우유	50 90-120
						휴교	
						로티니 파스타 ^{전곡WG} + 미트소스 [~]	
						359 40 77 90-120	
						치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별 포장IW	
						236-270 110 25 110 90-120	
저녁							
피넛버터+젤리 샌드위치 p 전곡WG	631	소고기 소시지 [~] + 치즈 미니 베이글 ^{전곡WG} 개별포장IW	235	피자 [^] 전곡WG개별포장IW	359	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별 포장IW	236-270
또는 그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG 개별포장IW 치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 야채주스 Craisins 우유	280 330 40 110 90-120	작은 당근 과일 믹스 우유	35 68 90-120	마리나라 컵 신선한 과일 우유	45 30-96 90-120	작은 당근 건과일 믹스 우유	35 120 90-120
스낵							
모듬 스낵 ^{전곡WG}	200	모듬 스낵 ^{전곡WG}	200	시리얼볼 ^{전곡WG}	100	그레이엄 [^] 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.

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^{pv} + 베이글^{전곡WG} • 허머스 또는 치즈스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 4월 중고등학교 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 4/19/21		화요일 4/20/21 + 4/21/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 4/22/21		금요일 4/23/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리	
시나몬롤 [^] 전곡WG 232	라즈베리 바 [^] 전곡WG 231	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^] 130/70	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 100	시나몬롤 [^] 전곡WG 232	팬케이크 [^] 전곡WG 210-220	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG 개별포장 IW 180	
오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	오렌지주스 60	
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	
점심							
터키 햄+ 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장IW 280	치킨패티+ 샌드위치 전곡WG 340	요구르트 [^] + 그레놀라 전곡WG 180/220	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 236-270	직접 만드는 피자 DIY 디퍼 패키지 499	치즈 카바타피 [^] 전곡WG 428	치킨 드럼스틱+전곡WG과 구운 감자 프라이, 전곡WG 풀 330/70	
구운 칩피콩/병아리콩 160	허머스 컵 110	야채주스 40	샐사컵 25	슬라이스 사과 30	구운 칩피콩/병아리콩 160	과일 샐베트 77	
애플 소스 50	슬라이스 사과 30	블루베리 컵 40	스쿱스WG전곡 110	우유 90-120	Craisins 110	우유 90-120	
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	Craisins 110		우유 90-120	우유 90-120	
			우유 90-120				
저녁							
피넛버터+젤리 샌드위치 p 전곡WG 631	그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 280	터키 햄+ 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장IW 227-280	허머스 컵 [^] 과 치즈 크레커 [^] 전곡WG 320				
또는	마리나라 컵 45	야채주스 40	작은 당근 35				
그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 280	과일 믹스 68	신선한 과일 30-96	복숭아 53				
치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 330	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120				
야채주스 40							
건과일 믹스 120							
우유 90-120							
스낵							
모듬 스낵전곡WG 200	모듬 스낵전곡WG 200	시리얼볼전곡WG 100	그레이엄 [^] 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.

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

2021년 4월 중, 고등학교 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 4/26/21		화요일 4/27/21 + 4/28/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 4/29/21		금요일 4/30/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다							
칼로리		칼로리		아침식사 칼로리		칼로리							
시나몬롤 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	라즈베리 바 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	231 60 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^] 오렌지주스 우유	130/70 60 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	100 60 90-120	시나몬롤 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	팬케이크 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	210-220 60 90-120	소고기 소시지 [~] + 치즈 미니 베이글 ^{전곡WG} 개별포장IW 오렌지주스 우유	235 60 90-120
점심													
터키 햄+ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 개별포장IW 구운 칩피콩/병아리콩 과일 믹스 우유	280 160 68 90-120	매운 치킨패티+ 샌드위치 ^{전곡WG} 허머스 컵 슬라이스 우유	340 110 30 90-120	터키+ + 치즈 크루아상 샌드위치 ^{전곡WG} 스쿱스 ^{WG} 전곡 살사컵 견과일 믹스 우유	331 110 25 120 90-120	랜치 치킨+ 볼 ^{전곡WG} 애플 소스 우유	575 50 90-120	단백질팩 [^] 전곡WG 작은 당근 슬라이스사과 우유	392 35 30 90-120	피자 [^] 전곡WG개별포장IW 마리나라 컵 과일 샐레트 우유	336 45 77 90-120	만드린 오렌지 치킨볼+ 와 야채밥 ^{전곡WG} 브로콜리 복숭아 우유	430 8 53 90-120
저녁													
피넛버터+젤리 샌드위치 ^p 전곡WG 또는 그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 작은 당근 Craisins 우유	631 280 330 35 110 90-120	트위스트 블루베리 스틱 [^] WG전곡 또는 치즈 스틱 + 프레첼 [^] 전곡WG개별포장IW 야채주스 복숭아 우유	380 118/140 40 53 90-120	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 작은 당근 신선한 과일 우유	236-270 35 30-96 90-120	피자 [^] 전곡WG개별포장IW 마리나라 컵 과일 믹스 우유	336 45 68 90-120						
스낵													
모듬 스낵 ^{전곡WG}	200	모듬 스낵 ^{전곡WG}	200	시리얼볼 ^{전곡WG} 우유	100 90-120	그레이엄 [^] 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.

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^{pv} + 베이글^{전곡WG} • 허머스 또는 치즈스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.