

초등학교 급식 메뉴

2022년 1월

매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물					
메이플 소고기 소시지 팬케이크 샌드위치	143	16	요구르트+ 오트밀 바	80/140	15/23	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186	27	소고기 + 치즈 미니 베이글	235	27	시나몬롤	232	38
사과주스	60	16	오렌지주스	60	13	사과주스	60	16	오렌지주스	60	13	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																																																								
3 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>치킨 너겟과 롤빵 및 옥수수, 그린빈</td> <td>379 42</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>데리아끼 미트볼~ 롤 및 야채</td> <td>440 64</td> </tr> <tr> <td>야채주스</td> <td>40 10</td> </tr> <tr> <td>작은 당근과 랜치 소스</td> <td>30/55 8/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	치킨 너겟과 롤빵 및 옥수수, 그린빈	379 42	또는		데리아끼 미트볼~ 롤 및 야채	440 64	야채주스	40 10	작은 당근과 랜치 소스	30/55 8/3	4 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란</td> <td>440 88</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈</td> <td>343 39</td> </tr> <tr> <td>구운 칩피콩/병아리콩</td> <td>160 24</td> </tr> <tr> <td>샐러리 스틱과 랜치소스</td> <td>3/55 3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란	440 88	또는		마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈	343 39	구운 칩피콩/병아리콩	160 24	샐러리 스틱과 랜치소스	3/55 3	5 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>핫도그와 번, 구운 감자튀김</td> <td>380 5</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>치킨/매운 치킨 샌드위치</td> <td>394 37</td> </tr> <tr> <td>물결모양 감자</td> <td>99 15</td> </tr> <tr> <td>샐러드/랜치드레싱</td> <td>18/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	핫도그와 번, 구운 감자튀김	380 5	또는		치킨/매운 치킨 샌드위치	394 37	물결모양 감자	99 15	샐러드/랜치드레싱	18/55 4/3	6 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>치킨 드럼스틱과 롤빵, 양념한 감자</td> <td>400 30/15</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>요구르트와 블루베리 및 그레놀라</td> <td>440 95</td> </tr> <tr> <td>샐러드/랜치드레싱</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	치킨 드럼스틱과 롤빵, 양념한 감자	400 30/15	또는		요구르트와 블루베리 및 그레놀라	440 95	샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3	7 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+</td> <td>320/365 31</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>야채 버거와 물결모양 감자</td> <td>379 52</td> </tr> <tr> <td>신선한 야채/랜치소스</td> <td>30/55 5/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+	320/365 31	또는		야채 버거와 물결모양 감자	379 52	신선한 야채/랜치소스	30/55 5/3
칼로리	탄수화물																																																											
치킨 너겟과 롤빵 및 옥수수, 그린빈	379 42																																																											
또는																																																												
데리아끼 미트볼~ 롤 및 야채	440 64																																																											
야채주스	40 10																																																											
작은 당근과 랜치 소스	30/55 8/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란	440 88																																																											
또는																																																												
마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈	343 39																																																											
구운 칩피콩/병아리콩	160 24																																																											
샐러리 스틱과 랜치소스	3/55 3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
핫도그와 번, 구운 감자튀김	380 5																																																											
또는																																																												
치킨/매운 치킨 샌드위치	394 37																																																											
물결모양 감자	99 15																																																											
샐러드/랜치드레싱	18/55 4/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
치킨 드럼스틱과 롤빵, 양념한 감자	400 30/15																																																											
또는																																																												
요구르트와 블루베리 및 그레놀라	440 95																																																											
샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+	320/365 31																																																											
또는																																																												
야채 버거와 물결모양 감자	379 52																																																											
신선한 야채/랜치소스	30/55 5/3																																																											
10 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>햄버거와 빵과 물결모양 감자</td> <td>440 44</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김</td> <td>394 31</td> </tr> <tr> <td>물결모양 감자</td> <td>99 15</td> </tr> <tr> <td>작은 당근과 랜치 소스</td> <td>30/55 8/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	햄버거와 빵과 물결모양 감자	440 44	또는		그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	394 31	물결모양 감자	99 15	작은 당근과 랜치 소스	30/55 8/3	11 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱</td> <td>370 51</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>치킨 코코넛 커리+ 와 밥</td> <td>261 32</td> </tr> <tr> <td>버터넛 스쿼시 스프^V</td> <td>24 36</td> </tr> <tr> <td>구운 칩피콩/병아리콩</td> <td>160 24</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱	370 51	또는		치킨 코코넛 커리+ 와 밥	261 32	버터넛 스쿼시 스프 ^V	24 36	구운 칩피콩/병아리콩	160 24	12 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치</td> <td>487 55</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>치킨 샌드위치</td> <td>394 37</td> </tr> <tr> <td>샐러드/랜치드레싱</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치	487 55	또는		치킨 샌드위치	394 37	샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3	13 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>옥수수와 풋콩을 곁들인 타코~와 스퀴치</td> <td>346 43</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>치킨 너겟과 옥수수, 롤빵</td> <td>400 58</td> </tr> <tr> <td>샐러드/랜치드레싱</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	옥수수와 풋콩을 곁들인 타코~와 스퀴치	346 43	또는		치킨 너겟과 옥수수, 롤빵	400 58	샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3	14 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니+</td> <td>320/330 31</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>감자 크리스피 생선튀김과 번빵</td> <td>360 41</td> </tr> <tr> <td>신선한 야채/랜치소스</td> <td>30/55 5/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니+	320/330 31	또는		감자 크리스피 생선튀김과 번빵	360 41	신선한 야채/랜치소스	30/55 5/3		
칼로리	탄수화물																																																											
햄버거와 빵과 물결모양 감자	440 44																																																											
또는																																																												
그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김	394 31																																																											
물결모양 감자	99 15																																																											
작은 당근과 랜치 소스	30/55 8/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱	370 51																																																											
또는																																																												
치킨 코코넛 커리+ 와 밥	261 32																																																											
버터넛 스쿼시 스프 ^V	24 36																																																											
구운 칩피콩/병아리콩	160 24																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치	487 55																																																											
또는																																																												
치킨 샌드위치	394 37																																																											
샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
옥수수와 풋콩을 곁들인 타코~와 스퀴치	346 43																																																											
또는																																																												
치킨 너겟과 옥수수, 롤빵	400 58																																																											
샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
스터프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니+	320/330 31																																																											
또는																																																												
감자 크리스피 생선튀김과 번빵	360 41																																																											
신선한 야채/랜치소스	30/55 5/3																																																											
17 <p style="text-align: center;">공휴일</p>	18 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란</td> <td>440 88</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈</td> <td>343 39</td> </tr> <tr> <td>구운 칩피콩/병아리콩</td> <td>160 24</td> </tr> <tr> <td>샐러리 스틱과 랜치소스</td> <td>3/55 3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란	440 88	또는		마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈	343 39	구운 칩피콩/병아리콩	160 24	샐러리 스틱과 랜치소스	3/55 3	19 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>치킨 너겟과 옥수수, 롤빵</td> <td>388 44</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>터키와 그레이비 소스와 롤빵, 으깬 감자</td> <td>273 34</td> </tr> <tr> <td>물결모양 감자</td> <td>99 15</td> </tr> <tr> <td>그레이프 토마토/랜치드레싱</td> <td>18/55 3/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	치킨 너겟과 옥수수, 롤빵	388 44	또는		터키와 그레이비 소스와 롤빵, 으깬 감자	273 34	물결모양 감자	99 15	그레이프 토마토/랜치드레싱	18/55 3/3	20 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>핫도그와 번, 구운 감자튀김</td> <td>380 5</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>요구르트와 딸기 및 그레놀라</td> <td>440 105</td> </tr> <tr> <td>샐러드/랜치드레싱</td> <td>30/55 4/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	핫도그와 번, 구운 감자튀김	380 5	또는		요구르트와 딸기 및 그레놀라	440 105	샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3	21 <table border="1"> <thead> <tr> <th>칼로리</th> <th>탄수화물</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+</td> <td>320/365 31</td> </tr> <tr> <td>또는</td> <td></td> </tr> <tr> <td>치킨/매운 치킨 샌드위치</td> <td>394 39</td> </tr> <tr> <td>신선한 야채/랜치소스</td> <td>30/55 5/3</td> </tr> </tbody> </table>	칼로리	탄수화물	일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+	320/365 31	또는		치킨/매운 치킨 샌드위치	394 39	신선한 야채/랜치소스	30/55 5/3												
칼로리	탄수화물																																																											
프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란	440 88																																																											
또는																																																												
마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈	343 39																																																											
구운 칩피콩/병아리콩	160 24																																																											
샐러리 스틱과 랜치소스	3/55 3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
치킨 너겟과 옥수수, 롤빵	388 44																																																											
또는																																																												
터키와 그레이비 소스와 롤빵, 으깬 감자	273 34																																																											
물결모양 감자	99 15																																																											
그레이프 토마토/랜치드레싱	18/55 3/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
핫도그와 번, 구운 감자튀김	380 5																																																											
또는																																																												
요구르트와 딸기 및 그레놀라	440 105																																																											
샐러드/랜치드레싱	30/55 4/3																																																											
칼로리	탄수화물																																																											
일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+	320/365 31																																																											
또는																																																												
치킨/매운 치킨 샌드위치	394 39																																																											
신선한 야채/랜치소스	30/55 5/3																																																											

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

점심					
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
24 칼로리 탄수화물 휴교	25 칼로리 탄수화물 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김 394 44 또는 치킨 샌드위치 394 37 물결모양 감자 99 15 작은 당근과 랜치 소스 30/55 5/3	26 칼로리 탄수화물 스파게티와 미트볼~ 롤빵 495 80 또는 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 370 51 구운 칩피콩/병아리콩 160 24 셀러리 스틱과 랜치소스 3/55 3	27 칼로리 탄수화물 옥수수과 풋콩을 곁들인 타코~와 스쿱칩 346 43 또는 치킨너겟 ^V 옥수수과 롤빵 400 38 물결모양 감자 99 15 작은 당근과 랜치 소스 30/55 5/3	28 칼로리 탄수화물 스타프트 크러스트 피자, 치즈 또는 페퍼로니+ 320/330 31 또는 감자 크리스피 생선튀김과 번빵 360 41 신선한 야채/랜치소스 30/55 5/3	
31 칼로리 탄수화물 핫도그와 번, 구운 감자튀김 380 45 또는 야채 버거 ^V 와 물결모양 감자 379 52 물결모양 감자 99 15 작은 당근과 랜치 소스 30/55 8/3	1 칼로리 탄수화물 프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란 440 88 또는 마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈 343 39 구운 칩피콩/병아리콩 160 24 셀러리 스틱과 랜치소스 3/55 3	2 칼로리 탄수화물 크림 치킨 알프레도 소스와 그린빈, 당근과 롤빵 370 또는 데리야끼 미트볼~ 롤 및 야채 440 64 치즈가 가득한 옥수수 차우더 스프 176 26 야채주스 40 10	3 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 블루베리빵 453 43 또는 요구르트와 딸기 및 그레놀라 440 105 샐러드/랜치드레싱 30/55 4/3	4 칼로리 탄수화물 일인용 피자, 치즈 또는페퍼로니+ 320/365 31 또는 치킨/매운 치킨 샌드위치 394 39 신선한 야채/랜치소스 30/55 5/3	

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

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.

