

2019년 4월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체 식단		영양 정보		
아침	일일	M	WG 소고기 소시지 베이글~	235	매일 식단의 다른 선택 메뉴는 작은 소고기 치즈버거, 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, 글루텐(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 잡곡이 포함될 수도 있습니다.		
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크^	220				
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼^	130-236				
점심	일일	TH	아침 잡곡 샌드위치	120-285				
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤^	240				
할인급식	\$0.40		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120					
월요일		화요일	수요일	목요일	금요일			
메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡								
점심								
1	칼로리	2	칼로리	3	칼로리	4	칼로리	
+잡곡 치킨 바이트와 그린빈, 당근과 잡곡롤 263 또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		+잡곡 닭다리 와 로즈메리 감자, 잡곡 스틱빵 390 또는 ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430 구운 감자튀김 110 브로콜리 15 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수 290 또는 +터키와 치즈 잡곡 크로아상 317 ^칠리 스프 179 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치 336 또는 v중등식 샐러드와 허머스 또는 (치즈스틱), 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 458 (407) 샐러드/랜치드레싱 92 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		^치즈 또는 +~페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 피망 스트립 15 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
8	칼로리	9	칼로리	10	칼로리	11	칼로리	
+잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 ^피에스터 치즈 오믈렛과 감자, 피망/파프리카, 양파와 잡곡 크로아상 466 살사 45 브로콜리 15 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		+구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		~옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 +치킨 앤시언트 잡곡 스프 153 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

2019년 4월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
15 <small>칼로리</small> +잡곡 치킨 화이트와 옥수수와 잡곡빵 308 또는 ~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵 567 방울 토마토 16 구운 감자튀김 110 과일펠(Fruit Pearls) 40 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	16 <small>칼로리</small> ~잡곡빵 카페버거와 로즈메리 감자 418 또는 ^야채 치즈 엔칠라다 357 샐사 45 작은 당근 30 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	17 휴교 봄방학	18 휴교 봄방학	19 휴교 봄방학
22 휴교 봄방학	23 <small>칼로리</small> +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 +잡곡밥을 곁들린 코코넛 치킨 카레와 잡곡빵 338 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	24 <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 스크램블드 계란 260 또는 +바베큐 폴드 터키와 잡곡 콘브레드 볼 360 방울 토마토 16 브로콜리 15 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	25 <small>칼로리</small> ~옥수수와 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	26 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
29 <small>칼로리</small> ^잡곡 트위스트 블루베리 스틱빵과 요구르트 460 또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	30 <small>칼로리</small> +잡곡 닭다리 와 로즈메리 감자, 잡곡 스틱빵 390 또는 ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430 구운 감자튀김 110 브로콜리 15 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	3.19 · DFNS 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.		

Montgomery 카운티 굶주림
 해결(hunger relief)과
 비상음식과 식량 제공에 관한
 자료와 정보는 웹사이트에서
 Montgomery County Food
 Council's Food Assistance
 Resource Directory를 봅시다.
 (<https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>)

학부모 정보	일품요리
9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com 이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. MySchoolBucks.com	체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료 25불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.

건강한 급식 식단 외에도 일품 요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까?
 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)에 따라
 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아
 매니저에게 문의하십시오.