

2019년 4월 프리 킨더가든/ 헤드 스타트(HEAD START) 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체 식단	영양 정보	
아침	일일	M	WG 소고기 소시지 베이글~	235	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.	영양, 알레르기, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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^과 치즈스틱	240-300		
할인급식	\$.00		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 무지방 또는 1% 저지방 우유	55-90 80-100		

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
-----	-----	-----	-----	-----

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=채식주의자용 WG=잡곡

점심

1	2	3	4	5
+잡곡 치킨 바이트와 그린빈, 당근과 잡곡롤	^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵	~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수	토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치	^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자
칼로리 263	칼로리 430	칼로리 290	칼로리 336	칼로리 320
신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
8	9	10	11	12
+잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채	~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵	^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김	~옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩	^일인용 잡곡 치즈 피자
칼로리 362	칼로리 385	칼로리 394	칼로리 346	칼로리 330
신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	샐사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	써 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

2019년 4월 프리 킨더가든 /헤드 스타트(HEAD START) 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
15 <small>칼로리</small> +잡곡 치킨 바이트와 옥수수와 잡곡빵 308 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	16 <small>칼로리</small> ~잡곡빵 카페버거와 로즈메리 감자 418 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	17 휴교 봄방학	18 휴교 봄방학	19 휴교 봄방학
22 휴교 봄방학	23 <small>칼로리</small> +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	24 <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 스 크램블드 계란 260 방울 토마토 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	25 <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 살사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	26 <small>칼로리</small> ^일인용 잡곡 치즈 피자 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
29 <small>칼로리</small> ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	30 <small>칼로리</small> ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	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)		

