

2018년 12월 초등학교 급식 메뉴

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



식사 가격		아침		대체식단		영양정보	
아침	일일	M	잡곡 미니 베이글^	240	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스के줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	영양, 알레르기, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않은 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^	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 ☞=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡 ☁️ Lucky Plate Day

점심							
3	칼로리	4	칼로리	5	칼로리	6	칼로리
+한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱 407		+미니 치킨 타코와 옥수수, 풋콩/에다마메, 잡곡 미니 플렛 브레드 380		+행운의 접시 +바베큐 닭다리(로즈메리) 감자, 잡곡 스틱빵 387		+토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치 336	
또는 ~잡곡 카페 버거와 믹스 야채 288		또는 ~피에스터 치즈 오믈렛과 감자, 피망/파프리카, 양파와 잡곡 크로아상 466		또는 ~채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430		또는 ~가든 샐러드와 허머스, 치즈 스틱 & 잡곡 피자 칩스 352	
작은 당근 30	방울 토마토 16	샐사 45	구운 칩피콩/병아리콩 160	구운 감자튀김 110	브로콜리 치즈 스프 205	~잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470	또는 ~잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470
과일 모음 60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	과일 모음 60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	샐러드/랜치드레싱 92	샐러드/랜치드레싱 92	브로콜리 15	신선한 야채 모음 20-25
				과일 모음 60-90	과일 모음 60-90	과일 모음 60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
				무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
10	칼로리	11	칼로리	12	칼로리	13	칼로리
+마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵 546		+잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370		+잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440		~옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346	
또는 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362		또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435		또는 ~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵 567		또는 ~블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440	
방울 토마토 16	샐러리 스틱 3	작은 당근 30	구운 칩피콩 160	구운 감자튀김 110	샐러드/랜치드레싱 92	샐사 45	써 오이 14
개별포장된 피넛버터 컵 200	과일 모음 60-90	과일 모음 60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	샐러드/랜치드레싱 92	과일 모음 60-90	+치킨 앤시언트 잡곡 스프 153	신선한 야채 모음 20-25
무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	과일 모음 60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	샐러드/랜치드레싱 92	과일 모음 60-90
				무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	과일 모음 60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
						무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

2018년 12월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
17 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 또는 WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	18 +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡 미니 플렛 브레드 380 또는 ~잡곡빵 카페버거와 쪄된 감자 410 쪄된 감자튀김 140 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	19 잡곡 프렌치 토스트 스틱과* 소시지 346 또는 ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	20 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 또는 +중동식 샐러드와 치킨 바이트, 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 521 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	21 ^치즈 또는 +~페퍼로니 스타프트 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 구운 칩피공 160 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
24 휴교 겨울방학	25 휴교 겨울방학	26 휴교 겨울방학	27 휴교 겨울방학	28 휴교 겨울방학
31 휴교 겨울방학	Montgomery 카운티 굶주림 해결 자원 (hunger relief resources)과 비상식량 공급업체에 관한 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			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.	

11.18 • DFNS
 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

