

# 2018년 12월

## PRE-K/HEADSTART 급식메뉴

식사 가격		아침		대체 식단		영양 정보			
<b>아침</b>	<b>일일</b>	<b>M</b>	잡곡 미니 베이글 <sup>^</sup>	240	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, 글루틴(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.			
가격	\$1.30	<b>T</b>	잡곡 팬케이크 <sup>^</sup>	220					
할인급식	\$.00	<b>W</b>	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 <sup>^</sup>	130-236					
<b>점심</b>	<b>일일</b>	<b>TH</b>	아침 잡곡 샌드위치	120-285					
가격	\$2.55	<b>F</b>	잡곡 시나몬롤 <sup>^</sup> 과 치즈스틱	240-300					
할인급식	\$.00		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 무지방 또는 1% 저지방 우유	55-90 80-100					
<b>월요일</b>		<b>화요일</b>		<b>수요일</b>	<b>목요일</b>	<b>금요일</b>			
<b>메뉴의 성분 설명:</b> ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=채식주의자용 WG=잡곡									
<b>점심</b>									
<b>3</b>	칼로리	<b>4</b>	칼로리	<b>5</b>	칼로리	<b>6</b>	칼로리	<b>7</b>	칼로리
~잡곡 카페 버거와 믹스 야채	288	+미니 치킨 타코와 옥수수, 팟콩/에다마메, 잡곡 미니 플랫 브레드	380	^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵	430	토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치	336	^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자	320
신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	60-90 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	60-90 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	60-90 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	60-90 80-100	브로콜리 신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	15 60-90 80-100
<b>10</b>	칼로리	<b>11</b>	칼로리	<b>12</b>	칼로리	<b>13</b>	칼로리	<b>14</b>	칼로리
마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵	546	^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈	370	+잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김	440	~옥수수와 팟콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩	346	^일인용 잡곡 치즈 피자	330
방울 토마토 신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	16 60-90 80-100	작은 당근 신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	30 60-90 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	60-90 80-100	살사 신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	45 60-90 80-100	썬 오이 신선한 과일 또는 과일 모듬 무지방 또는 1% 저지방 우유	14 60-90 80-100

# 2018년 12월 PRE-K/HEADSTART 급식메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>17</b> WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 칼로리 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>18</b> ~잡곡빵 카페버거와 쪄낸 감자 410 칼로리 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>19</b> ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 칼로리 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>20</b> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 칼로리 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>21</b> ^치즈 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320 칼로리 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
<b>24</b> 휴교 겨울방학	<b>25</b> 휴교 겨울방학	<b>26</b> 휴교 겨울방학	<b>27</b> 휴교 겨울방학	<b>28</b> 휴교 겨울방학
<b>31</b> 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. ( <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> )			

