

2021년 5월 초등학교 급식 메뉴

월요일 5/3/21		화요일 5/4/21 + 5/6/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다		목요일 5/7/21		금요일 5/8/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다							
칼로리		칼로리		아침식사 칼로리		칼로리							
시나몬롤 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	라즈베리 바 [^] 전곡WG 사과주스 우유	231 60 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^] 오렌지주스 우유	130/70 60 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 사과주스 우유	100 60 90-120	시나몬롤 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	팬케이크 [^] 전곡WG 사과주스 우유	210-220 60 90-120	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG 개별포장 IW 오렌지주스 우유	180 60 90-120
점심													
터키 햄+ 치즈샌드위치 전곡WG개별포장IW 작은 당근 과일 셔벗 우유	280 35 77 90-120	요구르트 [^] + 그레놀라 전곡WG 야채주스 블루베리 컵 우유	180/220 40 40 90-120	전곡WG 치즈 클렌처 [^] 와 브로콜리 마리나라 컵 슬라이스 우유	440 45 30 90-120	치킨패티+ 샌드위치 ^{전곡WG} 또는 피자 [^] 전곡WG개별포장IW 그레이프 토마토/랜치드레싱 과일 믹스 우유	342 359 9/55 68 90-120	치킨햄+과 치즈 크루아상 ^{전곡WG} 작은 당근 신선한 과일 우유	340 35 30-96 90-120	치킨 드럼스틱+전곡WG과 구운 감자 프라이 Craisins 쿠키 ^{WG} 전곡WG 우유	330 110 194 90-120	타코-와 옥수수+전곡WG 스쿱스 ^{WG} 전곡WG 샐사컵 복숭아 우유	169 110 25 53 90-120
저녁													
피넛버터+젤리 샌드위치 p ^{전곡WG} 또는 그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG개별포장IW 치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 야채주스 Craisins 우유	631 280 330 40 110 90-120	트위스트 블루베리 스틱 [^] WG전곡WG 또는 치즈 스틱 + 프레첼 [^] 전곡WG개별포장IW 작은 당근 신선한 과일 우유	380 118/140 35 30-96 90-120	터키 햄+ 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장IW 구운 칩피콩/병아리콩 건포도 우유	222 160 127 90-120	허머스 컵 [^] 과 치즈 크레커 [^] WG전곡WG 작은 당근 복숭아 우유	320 35 53 90-120						
스낵													
모듬 스낵 ^{전곡WG}	200	치즈 크레커 ^{전곡WG} Capri Sun 주스	100 80	시리얼볼 ^{전곡WG} 우유	100 90-120	그레이엄 [^] WG전곡WG 우유	120 90-120						

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화 연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.
 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건):
 메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵^{pv} + 베이글^{전곡WG} • 허머스 또는 치즈스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 5월 초등학교 급식 메뉴

월요일 5/10/21	화요일 5/11/21 + 5/12/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다	목요일 5/13/21	금요일 5/14/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바[^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	아침식사 휴교
멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이크[^]전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	소고기 소시지[~] + 치즈 미니 베이글^{전곡WG} 235 개별포장IW 오렌지주스 60 우유 90-120	점심
치킨 햄⁺ + 치즈 샌드위치^{전곡WG} 개별포장IW 350 작은 당근 35 과일 셔벗 77 우유 90-120	요구르트[^] + 그레놀라^{전곡WG} 180/220 야채주스 40 블루베리 컵 40 우유 90-120	직접 만드는 피자 DIY 디퍼 패키지 499 또는 치킨너겟⁺전곡WG와 옥수수 318 슬라이스 사과 30 우유 90-120	휴교
피자[^] 전곡WG 개별포장IW 359 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	햄버거 ~ WG전곡 번과 구운 감자튀김 429 복숭아 53 우유 90-120	만드린 오렌지⁺전곡WG와 야채밥^{전곡WG} 290 야채주스 40 건포도 127 우유 90-120	저녁
피넛버터^p전곡WG + 젤리 샌드위치 631 또는 그릴치즈 샌드위치[^]전곡WG 개별포장IW 280 치즈 크루아상 샌드위치[^]전곡WG 330 야채주스 40 Craisins 110 우유 90-120	터키 햄⁺ + 치즈 샌드위치^{전곡WG} 개별포장IW 222 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 믹스 68 우유 90-120	요구르트[^] + 그레놀라^{전곡WG} 180/220 야채주스 40 신선한 과일 30-96 우유 90-120	휴교
모듬 스낵^{전곡WG} 200	그레이엄[^]전곡WG 120 Capri Sun 주스 80	시리얼볼^{전곡WG} 100 우유 90-120	스낵 휴교

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화 연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 [^]=고기 없는 채식식단 p=땅콩 * =돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵^{pv} + 베이글^{전곡WG} • 허머스 또는 치즈스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. **메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.**

2021년 5월 초등학교 급식 메뉴

월요일 5/17/21		화요일 5/18/21 + 5/19/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다				목요일 5/20/21		금요일 5/21/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다					
칼로리		칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리			
시나몬롤 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	라즈베리 바 [^] 전곡WG 사과주스 우유	231 60 90-120	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^] 오렌지주스 우유	130/70 60 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) [^] 전곡WG 사과주스 우유	100 60 90-120	시나몬롤 [^] 전곡WG 오렌지주스 우유	232 60 90-120	팬케이크 [^] 전곡WG 사과주스 우유	210-220 60 90-120	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG 개별포장 IW 오렌지주스 우유	180 60 90-120
점심													
터키 햄 + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 개별포장IW 구운 칩피콩/병아리콩 과일 셔벗 우유	236-270 160 77 90-120	요구르트 [^] + 그레놀라 ^{전곡WG} 야채주스 블루베리 컵 우유	180/220 40 40 90-120	전곡WG 치즈 클런처 [^] 와 브로콜리 마리나라 컵 슬라이스 우유	440 45 30 90-120	치킨패티 + 샌드위치 ^{전곡WG} 또는 피자 [^] 전곡WG개별포장IW 그레이프 토마토/랜치드레싱 과일 믹스 우유	342 359 9/55 68 90-120	치킨햄 + 과 치즈 크루아상 ^{전곡WG} 작은 당근 신선한 과일 우유	340 35 30-96 90-120	치킨 드럼스틱 + 전곡WG과 구운 감자 프라이 쿠키 ^{WG} 전곡 Craisins 우유	330 194 110 90-120	타코와 옥수수 ^{+전곡WG} 스쿱스 ^{WG} 전곡 샐사컵 복숭아 우유	169 110 25 53 90-120
저녁													
피넛버터+젤리 샌드위치 ^p 전곡WG 또는 그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG 개별포장IW 치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 야채주스 건과일 믹스 우유	631 280 330 40 120 90-120	허머스 컵 [^] 과 치즈 크레커 ^{전곡WG} 작은 당근 과일 믹스 우유	320 35 68 90-120	터키 햄 + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 개별포장IW 복숭아 신선한 과일 우유	227-280 53 30-96 90-120	그릴치즈 샌드위치 [^] 전곡WG 개별포장IW 마리나라 컵 복숭아 우유	280 4 53 90-120						
스낵													
모듬 스낵 ^{전곡WG} 우유	200 90-120	시리얼볼 ^{전곡WG} 우유	100 90-120	치즈 크레커 ^{전곡WG} Capri Sun 주스	100 80	그레이엄 [^] 전곡WG 우유	120 90-120						

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화 연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건):
 메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵^p + 베이글^{전곡WG} • 허머스 또는 치즈스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 5월 초등학교 급식 메뉴

월요일 5/24/21	화요일 5/25/21 + 5/26/21 모든 사이트는 수요일 휴무합니다	목요일 5/27/21	금요일 5/28/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
아침식사		아침식사	
시나몬롤 ^{^전곡WG} 232 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바 ^{^전곡WG} 231 사과주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG 과 크림치즈 [^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼(Cheerios) ^{^전곡WG} 100 사과주스 60 우유 90-120
시나몬롤 ^{^전곡WG} 232 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이크 ^{^전곡WG} 210-220 사과주스 60 우유 90-120	소고기 소시지 + 치즈 미니 베이글 ^{전곡WG} 개별포장IW 235 오렌지주스 60 우유 90-120	
점심			
터키 햄 + 치즈 샌드위치 전곡WG 개별포장IW 236-270 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 셔벗 77 우유 90-120	요구르트 + 그레놀라 [^] 전곡WG 180/220 야채주스 40 블루베리 컵 40 우유 90-120	치즈 카바타피 [^] 전곡WG 428 작은 당근 35 슬라이스 사과 35 우유 90-120	치킨 화이트 + 샌드위치 ^{전곡WG} 230 또는 터키 핫도그 ^{+전곡WG} 번과 란체로 콩 302 과일 믹스 68 우유 90-120
치킨패티 + 샌드위치 전곡WG 342 또는 피자 [^] 전곡WG 개별포장IW 359 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	햄버거 ^{~WG} 전곡WG 번과 구운 감자튀김 429 복숭아 53 우유 90-120	타이 스위트 칠리 치킨 + 과 아채밥 ^{전곡WG} 301 야채주스 40 건포도 127 우유 90-120	
저녁			
피넛버터 + 젤리 샌드위치 ^p 전곡WG 631 또는 그릴 치즈 샌드위치 ^{^전곡WG} 개별포장IW 280 치즈 크루아상 샌드위치 [^] 전곡WG 330 작은 당근 35 Craisins 110 우유 90-120	트위스트 블루베리 스틱 ^{^WG} 전곡WG 380 또는 치즈 스틱 + 프레첼 [^] 전곡WG 개별포장IW 118/140 야채주스 40 복숭아 53 우유 90-120	치킨 햄 + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG} 350 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	피자 [^] 전곡WG 개별포장IW 359 마리나라 컵 45 과일 믹스 68 우유 90-120
스낵			
모듬 스낵 ^{전곡WG} 200	스쿱스 ^{WG} 전곡WG 110 Capri Sun 주스 80	시리얼볼 ^{전곡WG} 100 우유 90-120	그레이엄 ^{전곡WG} 120 우유 90-120

온라인으로 음식, 급식 보조를 요청할 수 있는 자료가 24시간 주 7일 준비되어 있습니다. 주민은 간단한 온라인 양식 작성을 통해 음식, 급식 보조에 관한 안내와 지원을 할 수 있습니다. 여러 언어로의 번역판이 준비되어 있습니다. (암하리어, 중국어, 영어, 불어, 한국어, 스페인어, 베트남어) 이 양식은 훈련된 리소스 전문가가 검토하여 제출한 후 업무일 1일 이내에 전화 연락을 받게 됩니다. 전문가는 개별 음식, 급식의 필요를 검토하고 지역 커뮤니티의 식량보조를 제공하는 기관과 연결을 합니다. 도움을 받기 위해 신분을 확인하기 위한 정보를 필요로 하지 않습니다. 무료 식량배급, 무료 식량과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프), 커뮤니티의 식량제공 기관 및 Montgomery 카운티의 기타 리소스에 관한 정보를 받을 수 있습니다. 주민은 또한, 311로 전화하여 필요한 식량의 도움을 받기 위해 Food Access Call Center를 요청할 수 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡 대체 식단 일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵 + 젤리 샌드위치 또는 피넛버터 컵^p + 베이글^{전곡WG} • 허머스 또는 치즈스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. **메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.**