

2019년 2월 PRE-K/ HEADSTART 급식메뉴

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 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	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 과일모듬/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 칼로리 ^일인용 잡곡 치즈 피자 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
4 칼로리 +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스ूप 407 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	5 칼로리 ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	6 칼로리 ~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수 290 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	7 칼로리 토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	8 칼로리 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 신선한 야채 모듬 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100				

2019년 2월

PRE-K/HEADSTART 급식메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
11 칼로리 +잡곡 번 핫도그와 마카로니 앤 치즈 535 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	12 칼로리 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	13 칼로리 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	14 칼로리 +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	15 칼로리 ^일인용 잡곡 치즈 피자 330 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
18 <div style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">휴교</div>	19 칼로리 ~잡곡빵으로의 카페버거와 컬된 감자 410 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	20 칼로리 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	21 칼로리 ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	22 칼로리 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
25 칼로리 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	26 칼로리 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	27 칼로리 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	28 칼로리 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 샐사 45 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) 1.19 • DFNS 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

