

2021년 1월 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 1/4/21	화요일 1/5/21	수요일 1/6/21 + 1/7/21 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 1/8/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
아침식사			
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼[^]전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬 Chex[^]전곡WG 230 오렌지주스 60 우유 90-120
라즈베리 바[^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이트[^]전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	터키 햄+과 치즈를 얹힌 전곡WG 하와이언 빵 186 오렌지주스 60 우유 90-120	
점심			
치즈 또는 + 고기류 피자[^]~*전곡WG 236/349 야채주스 40 애플 소스 50 우유 90-120	터키 햄+ + 치즈 섹샌드위치[^] 전곡WG 개별포장IW 280 구운 칩피콩/빙아리콩 160 Craisins 110 우유 90-120	햄버거 번[^]전곡WG과 감자튀김 429 신선한 과일 30-96 우유 90-120	만드린 오렌지 치킨+ 야채밥[^]전곡WG 290 셀러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 과일 믹스 68 우유 90-120
터키+치즈 샌드위치[^]전곡WG 개별포장IW 270 신선한 과일 30-96 우유 90-120	피넛버터 + 젤리 샌드위치^p 전곡WG 631 또는 매니저 추천 메뉴 건과일 믹스 120 우유 90-120	그릴치즈 샌드위치[^]전곡WG 개별포장IW 280 또는 매니저 추천 메뉴 마리나라 컵 45 과일 샐러드 77 우유 90-120	
저녁			
피넛버터 + 젤리 샌드위 치^p전곡WG 631 또는 치즈 크루아상 샌드위치[^]전곡WG 330 야채주스 40 건과일 믹스 120 우유 90-120	터키+치즈 샌드위치[^]전곡WG 개별포장IW 270 살사컵 25 과일 샐러드 77 우유 90-120	요구르트[^] + 그레놀라 전곡WG 180/220 야채주스 40 딸기 컵 90 우유 90-120	터키 햄+ + 치즈 샌드위치[^] 전곡WG 개별포장IW 227-280 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120
스넥			
모듬 스넥[^]전곡WG 200	치즈 크레커[^]전곡WG 100 Capri Sun Juice 80	시리얼볼[^]전곡WG 100 우유 90-120	그레이엄[^]전곡WG 120 우유 90-120

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결하십시오. 원하는 언어를 말하고 기다리시면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받을 수 있습니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글[^]전곡WG • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼[^]전곡WG • 야채 주스 • 생과일 • 우유

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 1월 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 1/11/21	화요일 1/12/21	수요일 1/13/21 + 1/14/21 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 1/15/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리
아침식사			
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	Multi Grain Cheerios[^]WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬 Chex[^]전곡WG 230 오렌지주스 60 우유 90-120
라즈베리 바[^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이트[^]전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩[^] 전곡WG 180 오렌지주스 60 우유 90-120	
점심			
치즈 또는 + 고기류 피자[^]~*전곡WG 236/349 작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	치킨 드럼스틱⁺전곡WG 과 양념 된 감자, 전곡WG 롤 330 샐러드 25 Craisins 110 우유 90-120	전곡WG 치즈 클렌처[^]와 브로콜리 440 신선한 과일 30-96 우유 90-120	프렌치 토스트 스틱^{전곡WG}과 소시지* 344 셀러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 과일 믹스 68 우유 90-120
터키 햄⁺ + 치즈 샌드위치^{전곡WG} 개별포장IW 227-280 슬라이스 오이/랜치드레싱 신선한 과일 30-96 우유 90-120	치즈 카바타피[^] 전곡WG 428 또는 매니저 추천 메뉴 마리나라 컵 45 건과일 믹스 120 우유 90-120	야채 버거^v잡곡 번과 물결모양 감자 379 또는 매니저 추천 메뉴 딸기 컵 90 우유 90-120	
저녁			
피넛버터 + 젤리 샌드위치^p 전곡WG 631 또는 치즈 크루아상 샌드위치[^]전곡WG 330 구운 칩피콩/병아리콩 160 건과일 믹스 120 우유 90-120	요구르트[^] + 그레놀라^{전곡WG} 180/220 야채주스 40 블루베리 컵 40 우유 90-120	치즈 샌드위치[^]전곡WG 개별포장IW 236-270 셀러리와 그레이프 토마 토/랜치드레싱 11/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	트위스트 블루베리 스틱[^] 전곡WG 380 또는 치즈 스틱 + 프레첼[^]전곡WG 개별포장IW 118/140 야채주스 40 과일 샤베트 77 우유 90-120
스넥			
모듬 스넥^{전곡WG} 200	치즈 크레커[^]전곡WG 100 Capri Sun Juice 80	시리얼볼^{전곡WG} 100 우유 90-120	그레이엄[^]전곡WG 120 우유 90-120

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결합니다. 원하는 언어를 말하고 기다리시면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받을 수 있습니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글^{전곡WG} • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 1월 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 1/18/21	화요일 1/19/21	수요일 1/20/21 + 1/21/21 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 1/22/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
아침식사			
휴교	Multi Grain Cheerios [^] 전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬 Chex [^] 전곡WG 230 오렌지주스 60 우유 90-120
		라즈베리 바 [^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이트 [^] 전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120
			터키햄+과 치즈를 얹힌 하와이언빵 전곡WG 186 오렌지주스 60 우유 90-120
점심			
휴교	치즈 또는 + 고기류 피자 ^{^~*전곡WG} 236/349 구운 칩피콩/병아리콩 160 애플 소스 50 우유 90-120	치킨너겟+전곡WG와 옥수수 318 Craisins 110 우유 90-120	터키 핫도그+번 전곡WG과 란체로 콩 302 신선한 과일 30-96 우유 90-120
		햄버거 번 전곡WG과 감자튀김 429 작은 당근 35 과일 믹스 68 우유 90-120	그릴치즈 샌드위치 ^{^전곡WG 개별포장IW} 280 또는 매니저 추천 메뉴 마리나라 컵 40 딸기 컵 90 우유 90-120
			타이 스위트 칠리 치킨+과 야채밥 전곡WG 301-326 야채주스 40 건과일 믹스 120 우유 90-120
저녁			
휴교	피넛버터 + 젤리 샌드위치 ^p 전곡WG 631 야채주스 40 딸기 컵 90 우유 90-120	치즈 샌드위치 ^{^전곡WG 개별 포장IW} 236-270 샐사컵 25 과일 샐베트 77 우유 90-120	소고기 소시지~ + 치즈 미 니 베이글 전곡WG 235 치즈스틱 59 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120
스넥			
휴교	모듬 스넥 전곡WG 200	시리얼볼 전곡WG 100 우유 90-120	그레이엄 [^] 전곡WG 120 우유 90-120

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결합니다. 원하는 언어를 말하고 기다리시면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받을 수 있습니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 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^{pv} • 베이글 전곡WG • 야채주스 • 생과일
우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼 전곡WG • 야채 주스 • 생과일 • 우유

이 기관은 평등한
기회를 제공합니다.

2021년 1월 GRAB + GO 급식 메뉴

월요일 1/25/21	화요일 1/26/21	수요일 1/27/21 + 1/28/21 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 1/29/21 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리
아침식사			
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	멀티그레인/잡곡 치리오스 시리얼[^]전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바[^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120
점심			
치즈 또는 + 고기류 피자[^]~*전곡WG 236/349 작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	치킨 드럼스틱⁺전곡WG과 양념 된 감자, 롤 전곡WG 330 신선한 과일 30-96 우유 90-120	타코+와 옥수수와 콘브레드 전곡WG 379 과일 믹스 68 우유 90-120	만드린 오렌지 치킨+ 야채밥^{전곡WG} 290 브로콜리/랜치소스 8/55 Craisins 110 우유 90-120
저녁			
피넛버터 + 젤리 샌드위치^p 전곡WG 631 또는 치즈 크루아상 샌드위치[^]전곡WG 330 야채주스 40 과일 샐러드 77 우유 90-120	허머스 컵[^]과 치즈크레커[^]전곡WG 320 작은 당근 35 신선한 과일 30-96 우유 90-120	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이언빵 전곡WG 186 셀러리와 그레이프 토마 토/랜치드레싱 11/55 애플 소스 50 우유 90-120	트위스트 블루베리 스틱[^] 전곡WG 380 또는 치즈 스틱 + 프레첼[^]전곡WG 개별포장IW 118/140 셀러리와 랜치소스 3/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120
스넥			
모듬 스넥^{전곡WG} 200	치즈 크레커[^]전곡WG 100 Capri Sun 주스 80	시리얼볼^{전곡WG} 100 우유 90-120	그레이엄[^]전곡WG 120 우유 90-120

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결합니다. 원하는 언어를 말하고 기다리시면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받을 수 있습니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글^{전곡WG} • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼^{전곡WG} • 야채 주스 • 생과일 • 우유

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.