

2019년 1월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체식단		영양정보	
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 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	

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 ≡=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡

점심

	1	2	3	4
휴교 겨울방학		2 칼로리 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 481 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 양념된 감자 450 구운 감자튀김 110 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	3 칼로리 ~옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 샐사 45 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	4 칼로리 ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
	7 칼로리 +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱 407 또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수 290 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	8 칼로리 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 ~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵 567 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	9 칼로리 +바베큐 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡 스틱빵 387 또는 ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 430 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	10 칼로리 토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치 336 또는 +중동식 샐러드와 허머스, 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 521 브로콜리 치즈 스프 205 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

2019년 1월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
14 마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨바이트와 잡곡빵 또는 ^피에스터 치즈 오믈렛과 감자 피망/ 파프리카, 양파와 잡곡 크로아상 살사 45 방울 토마토 16 샐러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 399	15 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 작은 당근 30 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 370	16 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 440	17 +치킨 잡곡 너겟과 크랜베리 콘브레드 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 +치킨 앤시언트 잡곡 스프 153 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 402	18 ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 320-330
21 휴교	22 +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 또는 ~잡곡빵 카페버거와 쪄진 감자 쪄진 감자튀김 140 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 344	23 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 *소시지 또는 ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 작은 당근 30 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 346	24 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 브레드스틱 또는 +중동식 샐러드와 허머스, 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 300	25 ^치즈 또는 +~페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 320-330
28 휴교	29 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 또는 +잡곡밥을 곁들린 코코넛 치킨 카레와 잡곡빵 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 362	30 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 *소시지 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 방울 토마토 16 샐러리 스틱 3 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 346	31 ~옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 살사 45 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120 칼로리 346	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)

12.18 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.



학부모 정보

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**

체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료 25불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.

일품요리

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.