

2019년 1월

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 문의합니다. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.	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 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 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		2		3		4	
휴교		+잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김		~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩		^일인용 잡곡 치즈 피자	
		칼로리 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	칼로리 346 살사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	칼로리 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100			
7 ~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수		8 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채		9 ^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵		10 토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치	
칼로리 290 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	칼로리 362 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	칼로리 430 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	칼로리 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	11 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자		칼로리 320 신선한 야채 모듬 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	

2019년 1월

PRE-K/HEADSTART 급식메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
14 마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨바이트와 잡곡빵 399 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	15 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	16 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	17 +치킨 잡곡 너겟과 크랜베리 콘브레드 402 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	18 ^일인용 잡곡 치즈 피자 330 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
21 휴교	22 ~잡곡빵으로의 카페버거와 쪄된 감자 410 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	23 ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	24 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	25 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
28 휴교	29 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	30 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	31 ~옥수수과 팥콩을 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)

