

# 2019년 6월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체 식단		영양 정보			
<b>아침</b>	<b>일일</b>	M	WG 소고기 소시지 베이글~	235	매일 식단의 다른 선택 메뉴는 작은 소고기 치즈버거, 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.	영양, 알레르기, 글루텐(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 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					
<b>점심</b>	<b>일일</b>	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						
<b>월요일</b>		<b>화요일</b>		<b>수요일</b>		<b>목요일</b>		<b>금요일</b>	
<b>메뉴의 성분 설명:</b> ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡									
<b>점심</b>									
<b>3</b>	卡路里	<b>4</b>	卡路里	<b>5</b>	卡路里	<b>6</b>	卡路里	<b>7</b>	卡路里
+잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 ^잡곡 트위스트 블루베리 스틱빵과 요구르트 460		잡곡 프렌치 토스트 스틱과 스크램블드 계란 260 또는 녹색 콩, 핫도그 롤빵에 당근 필라델피아 스테이크 421		~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 또는 +바베큐 폴드 터키와 잡곡 콘브레드 볼 360		~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440		^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +v매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341	
구운 감자튀김 110 샐러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		살사 45 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	
<b>10</b>	卡路里	<b>11</b>	卡路里	<b>12</b>	卡路里	<b>13</b>	卡路里	<b>14</b>	卡路里
+잡곡 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡롤빵 390 또는 ~잡곡빵 카페버거와 컬된 감자 410		+옥수수, 녹색 콩 및 전체 곡물 롤과 함께 곡물 치킨 너겟 354 또는 ^죽은 감자와 함께 곡물 롤빵에 채소 햄버거 420		^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 관리자의 선택		^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 관리자의 선택		^WG구운 치즈 샌드위치 280 또는 ^WG 땅콩 버터와 젤리 샌드위치 550 또는 관리자의 선택	
신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	