

2019년 6월

PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

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, 글루틴(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 썸^	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 과일모음/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									
3	칼로리	4	칼로리	5	칼로리	6	칼로리	7	칼로리
+잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채	362	~녹색 콩, 핫도그 롤빵에 당근 필라델피아 스테이크	421	~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵	385	~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩	346	^일인용 잡곡 치즈 피자	330
신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		샐사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	
10	칼로리	11	칼로리	12	칼로리	13	칼로리	14	칼로리
+잡곡 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡롤빵	390	+옥수수, 녹색 콩 및 전체 곡물 롤과 함께 곡물 치킨 너겟	354	^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈	370	^일인용 잡곡 치즈 피자	330	^WG구운 치즈 샌드위치	280
신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	