

# 2019년 3월 초등학교 급식 메뉴

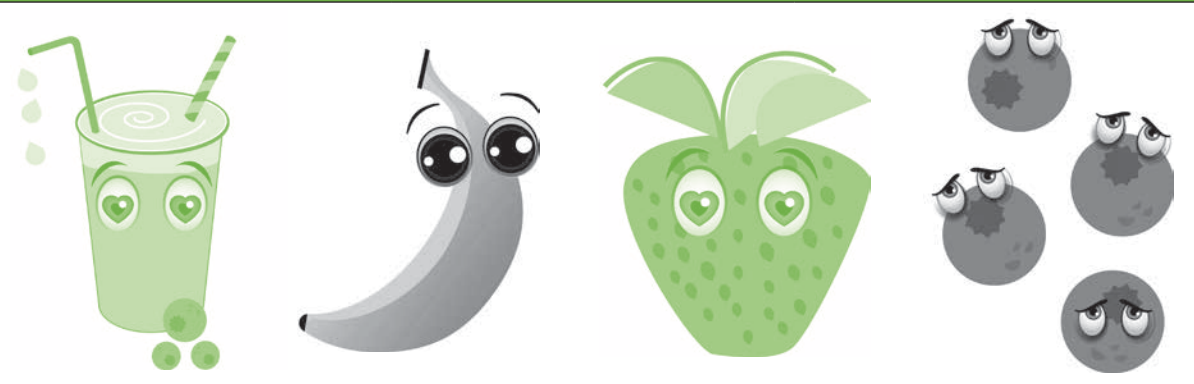


식사 가격		아침		대체 식단	영양 정보	
<b>아침</b>	<b>일일</b>	M	WG 소고기 소시지 베이글~	235	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다.  학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.	
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크^	220		
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼^	130-236		
<b>점심</b>	<b>일일</b>	TH	아침 잡곡 샌드위치	120-285		
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤^	240		
할인급식	\$.04		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 무지방 또는 1% 저지방 우유	55-90 80-120	영양, 알레르기, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.	
<b>월요일</b>		<b>화요일</b>		<b>수요일</b>	<b>목요일</b>	<b>금요일</b>

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

## 점심

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>)



<b>1</b>	칼로리
^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자	320-330
또는 +v매운 닭패티 잡곡 샌드위치	341
샐러드/랜치드레싱	92
과일 모음	60-90
무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120

## 전국 학교 아침식사 주간

<b>4</b>	칼로리	<b>5</b>	칼로리	<b>6</b>	칼로리	<b>7</b>	칼로리	<b>8</b>	칼로리
+한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 든 시금치와 잡곡 스쿱	407	+잡곡 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡 스틱빵	390	잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김	470	토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치	336	^치즈 또는 +~페퍼로니 스테프트 크러스트 잡곡 피자	320-330
또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵	435	^채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵	430	+잡곡 크로아상 치킨 햄 앤드 치즈	410	또는 v중동식 샐러드와 허머스 또는 (치즈스틱), 잡곡 피타칩스와 구운 칩피	(458)	또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 옥수수	290
작은 당근	30	구운 감자튀김	110	^칠리 수프	179	샐러드/랜치드레싱	92	브로콜리	15
방울 토마토	16	샐러리 스틱	3	샐러드/랜치드레싱	92	구운 칩피콩/병아리콩	160	신선한 야채 모음	20-25
과일 모음	60-90	개별포장된 피넛버터 컵	200	과일 모음	60-90	과일 모음	60-90	과일 모음	60-90
무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	과일 모음	60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120

# 2019년 3월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>11</b> <small>칼로리</small> +핫도그와 마카로니 앤 치즈, <small>칼로리</small> 잡곡빵 535 또는 ^피에스터 치즈 오믈렛과 감자, 피망/ 파프리카, 양파와 잡곡 크로아상 466 샐러드 45 방울 토마토 16 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>12</b> <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ~잡곡빵 카페버거와 로즈메리 감자 418 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>13</b> <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 또는 ~잡곡 핫도그빵위에 필리 치즈 스테이크와 양념된 감자 567 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>14</b> <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 +치킨 앤시언트 잡곡 수프 153 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>15</b> <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
<b>18</b> <small>칼로리</small> +잡곡 치킨 화이트와 야채 <small>칼로리</small> 잡곡빵 286 또는 ^야채 치즈 엔칠라다 357 작은 당근 30 샐러드 45 과일펄(Fruit Pearls) 40 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>19</b> <small>칼로리</small> +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 구운 감자튀김 110 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>20</b> <small>칼로리</small> +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 또는 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 샐러드/랜치드레싱 92 브로콜리 치즈 수프 205 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>21</b> <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412 또는 v중동식 샐러드와 허머스 또는 (치즈스틱), 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 (458) 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>22</b> <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +~페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 구운 칩피콩 160 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
<b>25</b> <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ^잡곡 트위스트 블루베리 치즈빵 스틱 380 작은 당근 30 구운 감자튀김 110 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>26</b> <small>칼로리</small> +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 +잡곡밥을 곁들린 코코넛 치킨 카레와 잡곡빵 338 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>27</b> <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 스 크램블드 계란 260 또는 +바베큐 풀드 터키와 콘브레드 볼 360 썬 오이 14 브로콜리 15 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>28</b> <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드 45 버터넛 스쿼시 수프 194 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>29</b> <small>칼로리</small> ^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

## 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 수수료로 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/jjgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jjgra.pdf))에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.

2.19 • DFNS  
이 기관은  
평등한 기회를  
제공합니다.

