

2019년 3월

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 문의하십시오. 학교 스के줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	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

<p>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)</p>		<p>1 일일용 잡곡 치즈 피자 칼로리 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100</p>
---	--	--

전국 학교 아침식사 주간

<p>4 +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스낵 칼로리 407 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100</p>	<p>5 채식주의자용 치킨 너겟과 양념된 감자, 잡곡 스틱빵 칼로리 430 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100</p>	<p>6 +잡곡 크로아상 치킨 햄 앤드 치즈 칼로리 410 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100</p>	<p>7 토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치 칼로리 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100</p>	<p>8 치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 칼로리 320 신선한 야채 모음 20-25 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100</p>
---	--	---	---	---

2019년 3월

PRE-K/HEADSTART 급식메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
11 +잡곡 번 핫도그와 마카로니 앤 치즈 칼로리 535 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	12 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 칼로리 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	13 ~잡곡빵 카페버거와 로즈메리 감자 칼로리 418 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	14 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 칼로리 346 샐사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	15 ^일인용 잡곡 치즈 피자 칼로리 330 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
18 +잡곡 치킨 화이트와 야채 믹스, 잡곡빵 칼로리 286 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	19 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 칼로리 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	20 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 칼로리 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	21 +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 칼로리 412 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	22 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 칼로리 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
25 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 칼로리 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	26 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 칼로리 362 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	27 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 스 크램블드 계란 칼로리 260 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	28 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 칼로리 346 샐사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	29 ^일인용 잡곡 치즈 피자 칼로리 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

