

2021년 11월 초등학교 급식 메뉴

아침		대체식단/영양정보	
월	메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 ^{~전곡WG개별포장WG} 235	매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오. 영양, 알레르기, 글루틴(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.	
화	요구르트+ 오트밀 바 ^{^전곡WG개별포장WG} 220		
수	하와이언 빵 위에 터키 햄+과 치즈 ^{전곡WG} 186		
목	소고기 소시지 베이글 235		
금	시나몬롤 ^{^전곡WG개별포장WG} 232		
매일 점심 제공 과일 모음/과일 주스 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120			

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 ♡=매운맛 v=채식주의자용 WG=전곡/잡곡				

점심				
1 <small>칼로리</small> 치킨 바이트 ^{+전곡WG} 와 맥앤치즈와 롤 ^{WG} 546 또는 데리야끼 미트볼~야채밥 ^{전곡WG + 롤전곡WG} 370 작은 당근과 랜치 소스 30/55 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	2 <small>칼로리</small> 프렌치 토스트 스틱 ^{전곡WG} 과 소시지* 346 또는 요구르트 [^] 와 그레놀라 ^{전곡WG + 딸기컵} 180/220/90 구운 칩피콩/병아리콩 160 브로콜리/랜치소스 10/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	3 <small>칼로리</small> 핫도그 ^{+ 전곡WG} 과 옥수수 또는 야채 버거 ^{v전곡} 번과 물결모양 감자 379 물결모양 감자 99 시금치 크랜베리 샐러드 200 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	4 휴교	5 <small>칼로리</small> 일인용 피자 ^{전곡WG} 과 치즈 또는 페퍼로니 ⁺⁺ 320-330 또는 매운 치킨패티 ^{+전곡WG} 와 번 ^{전곡WG} 341 셀러리와 랜치소스 3/55 야채모듬/랜치드레싱 20/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
8 <small>칼로리</small> 햄버거 빵~ ^{전곡WG} 물결모양 감자 440 또는 치킨 드럼스틱 ^{+전곡WG} 과 양념된 감자, ^{전곡WG} 롤 400 물결모양 감자 99 작은 당근과 랜치 소스 30/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	9 <small>칼로리</small> 팬케이크 ^{전곡WG} 와 요구르트 및 치즈스틱 370 [^] 370 또는 플드 터키바베큐 ⁺ 와 콘브레드 볼 ^{전곡WG} 360 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	10 <small>칼로리</small> 치킨패티 ^{+전곡WG} 와 번 ^{전곡WG} 341 또는 그릴치즈 샌드위치 ^{+전곡WG} 과 구운 감자 프라이 394 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	11 <small>칼로리</small> 타코~와 옥수수, 에다마메와 스쿱 ^{전곡WG} 346 또는 치킨너겟 ^v , 옥수수와 롤 ^{전곡WG} 265 샐사 25 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	12 <small>칼로리</small> 스테프트 크러스트 피자 ^{전곡WG} 치즈 ^ 또는 페퍼로니 ⁺⁺ 320-365 또는 감자 크리스피 생선튀김 번 ^{^전곡WG} 360 셀러리 + 야채모듬/랜치드레싱 23/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120

2021년 11월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
15 <small>칼로리</small> 핫도그+빵 전곡WG과 구운 감자튀김 422 또는 야채 버거*전곡 번과 물결모양 감자 379 작은 당근과 랜치 소스 35/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	16 <small>칼로리</small> 프렌치 토스트 스틱 전곡WG과 소시지* 346 또는 마리나라 소스 컵을 곁들인 치즈 가득한 찢어먹는 빵(Cheesy Pull Apart)* 전곡WG 303 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	17 <small>칼로리</small> 치킨너겟*전곡WG와 옥수수265 또는 요구르트^와 그레놀라전곡WG + 딸기컵 180/220/90 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	18 추수감사절 메뉴 <small>칼로리</small> 로스트 터키 + 그레이비, 메쉬 포테이토 + 스테핑 전곡WG + 롤 전곡WG 305/70 크랜베리 소스 xx 샐러드/랜치드레싱 18/55 샬레트 72 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	19 <small>칼로리</small> 일인용 피자 전곡WG과 치즈 또는 페퍼로니* 320-330 또는 매운 치킨패티*와 번 전곡WG 341 오이 슬라이스 + 야채모듬/랜치드레싱 20/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
22 <small>칼로리</small> 햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자 440 또는 그릴치즈 샌드위치*전곡WG과 구운 감자 프라이 394 물결모양 감자 99 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	23 <small>칼로리</small> 치킨패티*전곡WG와 번 전곡WG 341 또는 팬케이크 전곡WG와 요구르트 및 치즈스틱^ 370 셀러리와 랜치소스 3/55 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	24 <small>칼로리</small> 스테프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니* 320-365 또는 풀드 터키바베큐*와 콘브레드 볼 전곡WG 360 베이비 당근 + 야채모듬/랜치드레싱 20/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	25 <small>칼로리</small> 휴교	26 <small>칼로리</small> 휴교
29 <small>칼로리</small> 치킨 너겟*전곡WG과 치즈 시금치 + 롤 전곡WG 401/70 또는 데리야끼 미트볼~야채밥 전곡WG + 롤 전곡WG 370 작은 당근과 랜치 소스 30/55 브로콜리/랜치소스 15-55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	30 <small>칼로리</small> 프렌치 토스트 스틱 전곡WG과 소시지* 346 또는 마리나라 소스 컵을 곁들인 치즈 가득한 찢어먹는 빵(Cheesy Pull Apart)* 전곡WG 303 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120			

학부모 정보

9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔고를 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화 했습니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. [MySchoolBucks.com](https://myschoolbucks.com)

체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료 25 불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.

Montgomery 카운티 굶주림 해결 자원(hunger relief resources) 과 비상식량 공급업체에 관한 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. (<https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>)



5377.22.ar · 10.21 · DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.