

# 2021년 11월

## 프리킨더가든/HEADSTART 급식 메뉴

아침		대체식단/영양정보		
월	메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치~전곡WG개별포장W 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 문의합니다. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다. 영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a> 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.		
화	요구르트+ 오트밀 바^전곡WG개별포장IW 220			
수	하와이언 빵 위에 터키 햄+과 치즈전곡WG 186			
목	소고기 소시지 베이글 235			
금	시나몬롤^전곡WG개별포장IW 232			
매일 점심 제공 과일 모음/과일 주스 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120				
월요일		수요일		
화요일		목요일		
금요일		금요일		

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

점심				
<b>1</b> <small>칼로리</small> 치킨 바이트+전곡WG 와 맥앤치즈와 롤WG 546 작은 당근과 랜치 소스 35/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>2</b> <small>칼로리</small> 요구르트^와 그레놀라전곡WG + 딸기컵 180/220/90 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>3</b> <small>칼로리</small> 핫도그+ 전곡WG과 옥수수 317 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>4</b> 휴교	<b>5</b> <small>칼로리</small> 일인용 치즈 피자^전곡WG 330 셀러리와 랜치소스 3/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
<b>8</b> <small>칼로리</small> 햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자 440 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>9</b> <small>칼로리</small> 팬케이크전곡WG와 요구르트및 치즈스틱^ 370 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>10</b> <small>칼로리</small> 그릴치즈 샌드위치+전곡WG과 구운 감자 프라이 394 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>11</b> <small>칼로리</small> 타코~와 옥수수, 에다마메와 스쿱전곡WG 346 살사 25 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>12</b> <small>칼로리</small> 속을 채운 치즈 피자^전곡WG 320 셀러리와 랜치소스 3/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120

# 2021년 11월

## PRE-K/HEAD START 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>15</b> <small>칼로리</small> <b>핫도그+빵 전곡WG과 구운 감자튀김</b> 422 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>16</b> <small>칼로리</small> <b>마리나라 소스 컵을 곁들인 치즈 가득한 찢어먹는 빵(Cheesy Pull Apart)^전곡WG</b> 303 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>17</b> <small>칼로리</small> <b>치킨너겟+전곡WG와 옥수수</b> 265 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>18 추수감사절 메뉴</b> <small>칼로리</small> <b>로스트 터키 + 그레이비, 메쉬 포테이토 + 스테핑전곡WG + 롤전곡WG</b> 305/70 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>19</b> <small>칼로리</small> <b>일인용 치즈 피자^전곡WG</b> 330 슬라이스 오이/랜치드레싱 20/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
<b>22</b> <small>칼로리</small> <b>햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자</b> 440 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>23</b> <small>칼로리</small> <b>팬케이크전곡WG와 요구르트및 치즈스틱 370^</b> 370 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>24</b> <small>칼로리</small> <b>속을 채운 치즈 피자^전곡WG</b> 320 작은 당근 30 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>25</b> 휴교	<b>26</b> 휴교
<b>29</b> <small>칼로리</small> <b>치킨 너겟+전곡WG과 치즈 시금치 + 롤전곡WG</b> 401/70 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>30</b> <small>칼로리</small> <b>마리나라 소스 컵을 곁들인 치즈 가득한 찢어먹는 빵(Cheesy Pull Apart)^전곡WG</b> 303 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120			Montgomery 카운티 굶주림 해결 자원(hunger relief resources)과 비상식량 공급업체에 관한 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. ( <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> )

