

2020년 11월 GRAB + GO 카피 메뉴

월요일 11/2/20	화요일 11/3/20	수요일 11/4/20 + 11/5/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 11/6/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
아침식사		점심	
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	휴교	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩[^]전곡WG 180 오렌지주스 60 우유 90-120
라즈베리 바[^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이트[^]전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬 Chex[^] 전곡WG 230 오렌지주스 60 우유 90-120	
저녁		스넥	
피자[^]전곡WG 310-349 브로콜리/랜치소스 15/55 애플 소스 50 우유 90-120	휴교	치즈 샌드위치[^]전곡WG개별 포장IW 236-270 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 건과일 믹스 120 우유 90-120	치킨 드럼스틱⁺전곡WG과 양념된 감자, 전곡WG롤 330 블루베리 컵 40 우유 90-120
치킨패티⁺ 샌드위치전곡WG 342 살사컵 25 딸기 컵 90 우유 90-120	휴교	프렌치 토스트 스틱^{전곡WG}과 소시지[*] 344 애플 소스 50 신선한 과일 30-96 우유 90-120	완숙 달걀 단백질팩[^] 295 Craisins 110 우유 90-120
시리얼볼^{전곡WG} 100 우유 90-120	휴교	피넛버터 + 젤리 샌드위치^p 전곡WG 631 야채주스 40 신선한 과일 30-96 우유 90-120	터키 햄⁺ + 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장IW 227-280 셀러리와 랜치소스 3/55 과일 샐러드 77 우유 90-120
시리얼바[^]전곡WG 140 Capri Sun 주스 80			

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결하십시오. 원하는 언어를 말해 주세요. 기다리면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받게 됩니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글^{WG}전곡 • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼^{WG}전곡 • 야채 주스 • 생과일 • 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2020년 11월 GRAB + GO 카피 메뉴

월요일 11/9/20	화요일 11/10/20	수요일 11/11/20 + 11/12/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 11/13/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
아침식사		아침식사	
휴교	라이스 크리스피 ^{사전곡WG} 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 ^{전곡WG} 과 크림치즈 [^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩 ^{^전곡WG} 180 오렌지주스 60 우유 90-120
		팬케이트 ^{^전곡WG} 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바 ^{^ 전곡WG} 231 오렌지주스 60 우유 90-120
			시나몬 Chex ^{^ 전곡WG} 230 오렌지주스 60 우유 90-120
점심			
휴교	터키 햄 ⁺ + 치즈 샌드위치 ^{전곡WG 개별포장W} 227-280 허머스 컵 110 애플 소스 50 우유 90-120	치킨너겟 ^{+전곡WG} 와 옥수수 318 신선한 과일 30-96 우유 90-120	감자 크런치 생선 샌드위치 ^{^전곡WG} 360 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 블루베리 컵 40 우유 90-120
		타이 스위트 칠리 치킨 ^{+과 전곡WG} 야채밥 301-326 슬라이스 오이/랜치드레싱 8/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	치즈 샌드위치 ^{^전곡WG 개별 포장W} 236-270 작은 당근 35 과일 샐러드 77 우유 90-120
			치즈 카바타피 ^{^ 전곡WG} 428 셀러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 딸기 컵 90 우유 90-120
저녁			
휴교	요구르트 [^] + 그레놀라 ^{전곡WG} 180/220 야채주스 40 믹스베리 컵 90 우유 90-120	완속 달걀 단백질팩 [^] 295 시리얼바 ^{^전곡WG} 140 건과일 믹스 120 우유 90-120	치즈 샌드위치 ^{^전곡WG 개별 포장W} 236-270 샐사컵 25 신선한 과일 30-96 우유 90-120
스넥			
휴교	체더치즈 컵 + 프레첼 ^{^전곡WG 개별포장W} 190/140	시리얼볼 ^{전곡WG} 100 우유 90-120	피넛 컵 ^p 200 그레이엄 ^{전곡WG} 120

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결하십시오. 원하는 언어를 말해 주세요. 기다리면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받게 됩니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글^{WG전곡} • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼^{WG전곡} • 야채 주스 • 생과일 • 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2020년 11월 GRAB + GO 카피 메뉴

월요일 11/16/20	화요일 11/17/20	수요일 11/18/20 + 11/19/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	금요일 11/20/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리
아침식사			
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	라이스 크리스피^사전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	달걀 + 치즈랩[^]전곡WG 180 오렌지주스 60 우유 90-120
팬케이트[^]전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	시나몬 Chex[^] 전곡WG 230 오렌지주스 60 우유 90-120	시리얼바[^]전곡WG 140 오렌지주스 60 우유 90-120	
점심			
피자[^]전곡WG 310-349 작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	치즈 샌드위치[^]전곡WG개별 포장W 236-270 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 견과일 믹스 120 우유 90-120	치킨 드럼스틱⁺전곡WG과 양념된 감자, 롤^{전곡WG} 330 신선한 과일 30-96 우유 90-120	터키 핫도그⁺전곡WG번과 란체로 콩 302 딸기 컵 90 우유 90-120
		전곡WG 치즈 클런처[^]와 브로콜리 440 신선한 과일 30-96 우유 90-120	트윈 미니 치즈버거⁻WG개별포장W 323 셀러리와 피넛버터 컵 ^p 3/200 복숭아 53 우유 90-120
		단백질팩[^] 384 믹스베리 컵 90 우유 90-120	
저녁			
터키 햄⁺ + 치즈 샌드위치 전곡WG개별포장W 227-280 야채주스 40 과일 믹스 68 우유 90-120	피넛버터 + 젤리 샌드위치^p 전곡WG 631 셀러리와 랜치소스 3/55 신선한 과일 30-96 우유 90-120	터키⁺ + 치즈 섹샌드위치 전곡WG 270 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 오렌지주스 60 우유 90-120	요구르트[^] + 그레놀라^전곡WG 180/220 야채주스 40 믹스베리 컵 90 우유 90-120
스넥			
그레이엄[^]전곡WG 120 Capri Sun Juice 80	체더치즈 컵 + 프레첼[^]전곡WG개별포장W 190/140	시리얼볼 전곡WG 100 우유 90-120	허머스 컵[^] 110 작은 당근 35 오렌지주스 60

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결합니다. 원하는 언어를 말해 주세요. 기다리면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받게 됩니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글WG전곡 • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼WG전곡 • 야채 주스 • 생과일 • 우유

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2020년 11월 GRAB + GO 카피 메뉴

월요일 11/23/20	화요일 11/24/20	수요일 11/25/20 + 11/26/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다	목요일	금요일 11/27/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다		
칼로리	칼로리	칼로리	아침식사	칼로리	칼로리	칼로리
시나몬롤[^]전곡WG 232 오렌지주스 60 우유 90-120	라이스 크리스피^사전곡WG 100 오렌지주스 60 우유 90-120	베이글 전곡WG과 크림치즈[^] 130/70 오렌지주스 60 우유 90-120	휴교	시나몬 Chex[^] 전곡WG 230 오렌지주스 60 우유 90-120	팬케이트[^]전곡WG 210-220 오렌지주스 60 우유 90-120	라즈베리 바[^] 전곡WG 231 오렌지주스 60 우유 90-120
점심						
피자[^]전곡WG 310-349 작은 당근 35 애플 소스 50 우유 90-120	터키 햄+ 치즈 샌드위치^{전곡WG} 개별포장^W 227-280 야채주스 40 신선한 과일 30-96 우유 90-120	터키+ 스테핑^{전곡WG} + 메쉬드 포테이토 + 그린빈과 크림베리 소스 426 과일 샐러드 77 우유 90-120	휴교	전곡WG 치즈 클런처[^]와 브로콜리 440 신선한 과일 30-96 우유 90-120	치즈 샌드위치[^]전곡WG개별 포장^W 236-270 샐러드 25 딸기 컵 90 우유 90-120	치즈 카바타피[^] 전곡WG 428 마리나라 컵 45 Craisins 110 우유 90-120
저녁						
치즈 샌드위치[^]전곡WG개별 포장^W 236-270 야채주스 40 딸기 컵 90 우유 90-120	체더치즈 컵 + 치즈 스틱[^] + 프레첼[^]전곡WG개별포장^W 249/140 샐러드 25 Craisins 110 우유 90-120	트윈 미니 치즈버거[~]전곡WG 개별포장^W 323 셀러리와 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 애플 소스 50 우유 90-120	휴교			
스넥						
시리얼볼^{전곡WG} 100 우유 90-120	피넛 컵^p 200 그레이엄 ^{전곡WG} 120	모듬 스넥^{전곡WG} 200	휴교			

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결하십시오. 원하는 언어를 말해 주세요. 기다리면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받게 됩니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글^{WG}전곡 • 야채주스 • 생과일
 우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼^{WG}전곡 • 야채 주스 • 생과일 • 우유

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2020년 11월 GRAB + GO 카피 메뉴

월요일 11/30/20		화요일 12/1/20		수요일 12/2/20 + 12/3/20 모든 사이트는 목요일은 휴무합니다		금요일 12/4/20 토요일과 일요일은 음식 배부가 없습니다							
칼로리		칼로리		아침식사 칼로리		칼로리							
시나몬롤 [^] 전곡WG	232	라이스 크리스피 ^사 전곡WG	100	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^]	130/70	달걀 + 치즈랩 [^] 전곡WG	180	팬케이트 [^] 전곡WG	210-220	시나몬 Chex [^] 전곡WG	230	시리얼바 [^] 전곡WG	140
오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60	오렌지주스	60
우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120
점심													
피자 [^] 전곡WG	310-349	트윈 미니 치즈버거 ⁻ 전곡WG 개별포장IW	323	터키 까르니따스 ⁺ 옥수수 수와 미니 롤 ^전 곡WG	200/70	만드린 오렌지 치킨 ⁺ 야채밥 ^전 곡WG	290	매운 치킨 바이트 ⁺ 전곡WG 과 치즈 시금치	338	단백질 팩 [^]	384	치즈 샌드위치 [^] 전곡WG 개별 포장IW	236-270
작은 당근	35	복숭아	53	신선한 과일	30-96	슬라이스 오이/랜치드레싱	8/55	셀러리와 랜치소스	11/55	믹스베리 컵	90	허머스 컵	110
애플 소스	50	과일 샐러드	77	우유	90-120	딸기 컵	90	신선한 과일	30-96	우유	90-120	견과일 믹스	120
우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120
저녁													
피넛버터 + 젤리 샌드위치 ^p WG전곡	631	터키 햄 ⁺ + 치즈 샌드위치 ^전 곡WG 개별포장IW	227-280	요구르트 [^] + 그레놀라 ^전 곡WG	180/220	터키 ⁺ + 치즈 섭샌드위치 ^전 곡WG	270						
야채주스	40	샐러드	25	야채주스	40	샐사컵	25						
Craisins	110	신선한 과일	30-96	블루베리 컵	40	과일 믹스	68						
우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120	우유	90-120						
스넥													
시리얼볼 ^전 곡WG	100	체더치즈 컵 + 프레첼 [^] 전곡WG 개별포장IW	190/140	허머스 컵 [^]	110	베이글 전곡WG과 크림치즈 [^]	130/70						
우유	90-120			작은 당근	35	치즈스틱 [^]	59						
				오렌지주스	60								

음식이 필요합니까? 311로 전화하여 Food Access Call Center에 연결하십시오. 원하는 언어를 말해 주세요. 기다리면 선택한 언어로의 전화를 받게 됩니다. 무료 급식과 식품 배달, SNAP(푸드스탬프)와 커뮤니티의 식량제공 기관의 정보를 받게 됩니다. 신분을 확인하는 정보는 필요하지 않습니다.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

대체 식단

일일 대체 식단(채식주의자/비건): 피넛버터 컵^p • 베이글WG전곡 • 야채주스 • 생과일
우유 또는 체더치즈 컵[^] • 치즈 스틱[^] • 소프트 프레첼WG전곡 • 야채 주스 • 생과일 • 우유

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 cal=칼로리 IW 개별포장 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 WG=전곡

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.