

2021년 10월 초등학교 급식 메뉴

일품요리	아침		대체 식단	영양 정보
건강한 급식 식단 외에도 일품 요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의합니다.	월 화 수 목 금	메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치~전곡WG개별포장W 235 요구르트+ 오트밀 바 [^] 전곡WG개별포장W 220 하와이언 빵 위에 터키 햄+과 치즈전곡WG 186 소고기 소시지 베이글 235 시나몬롤 [^] 전곡WG개별포장W 232 매일 점심 제공 과일 모음/과일 주스 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴 치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림 치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.	영양, 알레르기, 글루텐(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.
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=채식주의자용 WG=전곡/잡곡				
점심				
				1 칼로리 스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈 [^] 또는 페퍼로니 [~] 320-365 또는 감자 크리스피 생선튀김 번 [^] 전곡WG 360 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
MARYLAND 농장을 학교 주간				
4 칼로리 치킨 바이트 +전곡WG 와 맥앤치즈와 롤WG 546 또는 치즈 스테이크~감자볼+ 롤전곡WG 465 작은 당근과 랜치 소스 30/55 MD 지역 특산 브로콜리/ 랜치소스 15/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	5 칼로리 프렌치 토스트 스틱 전곡WG 과 소시지* 346 또는 데리야끼 미트볼~야채밥 전곡WG + 롤전곡WG 370 구운 칩피콩/병아리콩 160 그레이프 토마토/랜치드레싱 18/55 MD 지역 특산 사과 77 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	6 칼로리 핫도그 + 전곡WG 과 옥수수 317 또는 야채 버거 전곡 번과 물결모양 감자 379 구운 감자튀김 110 MD 지역 특산 시금치 크레이즌 샐러드 64 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	7 칼로리 치킨 드럼스틱 +전곡WG 과 양념된 감자, 전곡WG 롤 400 또는 요구르트[^]와 그레놀라 전곡WG + 딸기컵 180/220/90 샐러드/랜치드레싱 18/55 MD에서 재배한 캔터롭 큐브 27 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	8 칼로리 일인용 피자 전곡WG과 치즈 또는페퍼로니 [~] + 320-330 또는 매운 치킨패티+와 번 전곡WG 341 셀러리와 랜치소스 3/55 야채모듬/랜치드레싱 20/55 MD 지역 특산 사과 77 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120

2021년 10월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
11 <small>칼로리</small> 햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자 440 또는 그릴치즈 샌드위치+전곡WG과 구운 감자 프라이 394 작은 당근과 랜치 소스 35/55 구운 감자튀김 110 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	12 <small>칼로리</small> 치킨패티+전곡WG와 번전곡WG 341 또는 팬케이크전곡WG와 요구르트 및 치즈스틱^ 370 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	13 <small>칼로리</small> 스파게티와 미트볼~ + 롤빵전곡WG 425/70 또는 폴드 터키 바베큐+와 콘브레드 볼전곡WG 360 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	14 <small>칼로리</small> 타코~와 옥수수, 에다마메와 스쿱전곡WG 346 또는 치킨너겟, 옥수수와 롤전곡WG 265 샐러드 25 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	15 <small>칼로리</small> 스터프트 크러스트 피자전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+~ 320-365 또는 감자 크리스피 생선튀김 번^전곡WG 360 샐러리 + 야채모듬/랜치드레싱 23/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
18 <small>칼로리</small> 치킨 너겟+전곡WG과 치즈 시금치 + 롤전곡WG 401/70 또는 데리야끼 미트볼~야채밥 전곡WG + 롤전곡WG 370 작은 당근과 그레이프 토마토/랜치드레싱 44/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	19 <small>칼로리</small> 프렌치 토스트 스틱전곡WG과 소시지* 346 또는 전곡WG 치즈 클런쳐^와 브로콜리 440 샐러리와 랜치소스 3/55 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	20 <small>칼로리</small> 핫도그+빵 전곡WG과 구운 감자튀김 422 또는 야채 버거^전곡 번과 물결모양 감자 379 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	21 <small>칼로리</small> 미니 치킨 소프트 타코+전곡WG와 옥수수 205/160 또는 요구르트^와 그레놀라전곡WG + 딸기컵 180/220/90 샐러드 25 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	22 <small>칼로리</small> 일인용 피자전곡WG과 치즈 또는페퍼로니+~ 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
25 <small>칼로리</small> 햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자 440 또는 그릴치즈 샌드위치+전곡WG과 구운 감자 프라이 394 작은 당근 30 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	26 <small>칼로리</small> 치킨패티+전곡WG와 번전곡WG 341 또는 팬케이크전곡WG와 요구르트 및 치즈스틱^ 370 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 구운 칩피콩 160 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	27 <small>칼로리</small> 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런쳐^전곡WG 336 또는 폴드 터키바베큐+와 콘브레드 볼전곡WG 360 샐러리 스틱 + 브로콜리/랜치소스 15/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	28 <small>칼로리</small> 타코~와 옥수수, 에다마메와 스쿱전곡WG 346 또는 치킨너겟, 옥수수와 롤전곡WG 265 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	29 <small>칼로리</small> 스터프트 크러스트 피자전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+~ 320-365 또는 감자 크리스피 생선튀김 번^전곡WG 360 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120

학부모 정보

MySchoolBucks.com은 학부모님이 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>)

5295.22.ar • 9.21 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를
제공합니다.

