

# 2021년 10월

# PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체 식단		영양 정보	
<b>아침</b>	<b>일일</b>	<b>월</b>	메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치~전곡WG개별포장IW 235	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 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	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.		
<b>가격</b>	<b>\$1.30</b>	<b>화</b>	요구르트+ 오트밀 바 <sup>r</sup> ~전곡WG개별포장IW 220				
<b>할인급식</b>	<b>\$.00</b>	<b>수</b>	하와이언 빵 위에 터키 햄+과 치즈전곡WG 186				
<b>점심</b>	<b>일일</b>	<b>목</b>	소고기 소시지 베이글 235				
<b>가격</b>	<b>\$2.55</b>	<b>금</b>	시나몬롤 <sup>^</sup> 전곡WG개별포장IW 232				
<b>할인급식</b>	<b>\$.00</b>	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 v=채식주의자용 WG=전곡/잡곡

## 점심

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> )				<b>1</b> <small>칼로리</small> 속을 채운 치즈 피자 <sup>^</sup> 전곡WG <b>320</b> 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
<b>4</b> <small>칼로리</small> 치킨 바이트 <sup>+</sup> 전곡WG 와 맥앤치즈와 롤 <sup>WG</sup> <b>546</b> 작은 당근과 랜치 소스 35/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>5</b> <small>칼로리</small> 데리야끼 미트볼~야채밥 + 롤 <sup>전곡WG</sup> + 롤 <sup>전곡WG</sup> <b>370</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>6</b> <small>칼로리</small> 핫도그 <sup>+</sup> 전곡WG와 옥수수 <b>317</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>7</b> <small>칼로리</small> 치킨 드럼스틱 <sup>+</sup> 전곡WG 과 양념된 감자, 전곡WG 롤 <b>400</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>8</b> <small>칼로리</small> 일인용 치즈 피자 <sup>^</sup> 전곡WG <b>330</b> 샐러리와 랜치소스 3/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120

# 2021년 10월 PRE-K/HEAD START 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>11</b> <small>칼로리</small> <b>햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자</b> <b>440</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>12</b> <small>칼로리</small> <b>팬케이크전곡WG와 요구르트및 치즈스틱^</b> <b>370</b> 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>13</b> <small>칼로리</small> <b>스파게티와 미트볼~ + 롤빵전곡WG</b> <b>425/70</b> 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>14</b> <small>칼로리</small> <b>타코~와 옥수수, 에다마메와 스쿱전곡WG</b> <b>346</b> 살사 25 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>15</b> <small>칼로리</small> <b>속을 채운 치즈 피자^전곡WG</b> <b>320</b> 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
<b>18</b> <small>칼로리</small> <b>치킨 너겟+전곡WG과 치즈 시금치</b> <b>401</b> 작은 당근과 랜치 소스 35/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>19</b> <small>칼로리</small> <b>치즈 클런처전곡WG^와 브로콜리</b> <b>440</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>20</b> <small>칼로리</small> <b>핫도그+빵 전곡WG과 구운 감자튀김</b> <b>422</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>21</b> <small>칼로리</small> <b>미니 치킨 소프트 타코+전곡WG와 옥수수</b> <b>205/160</b> 살사 25 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>22</b> <small>칼로리</small> <b>일인용 치즈 피자^전곡WG</b> <b>330</b> 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120
<b>25</b> <small>칼로리</small> <b>햄버거 빵~전곡WG 물결모양 감자</b> <b>440</b> 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>26</b> <small>칼로리</small> <b>팬케이크전곡WG와 요구르트및 치즈스틱^</b> <b>370</b> 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>27</b> <small>칼로리</small> <b>마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런처^전곡WG</b> <b>336</b> 샐러리와 랜치소스 3/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>28</b> <small>칼로리</small> <b>타코~와 옥수수, 에다마메와 스쿱전곡WG</b> <b>346</b> 살사 25 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120	<b>29</b> <small>칼로리</small> <b>속을 채운 치즈 피자^전곡WG</b> <b>320</b> 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 무지방 또는 1% 저지방 우유 90-120

