

# 2018년 10월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체식단	영양정보
<b>아침</b>	<b>일일</b>	M	잡곡 미니 베이글 <sup>^</sup> 240	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.  학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	영양, 알레르기, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크 <sup>^</sup> 220		
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 <sup>^</sup> 130-236		
<b>점심</b>	<b>일일</b>	TH	아침 잡곡 샌드위치 120-285		
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤 <sup>^</sup> 240		
할인급식	\$.40		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		
<b>월요일</b>		<b>화요일</b>	<b>수요일</b>	<b>목요일</b>	<b>금요일</b>

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 \*=돼지고기 ☞=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡 🍀 Lucky Plate Day

점심				
<b>1</b> 칼로리 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 컬된 감자 420 구운 감자튀김 110 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>2</b> 칼로리 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 +코코넛 치킨 카레와 양념된 감자, 잡곡빵 353 작은 당근 30 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>3</b> 칼로리 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 * 소시지 346 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 브로콜리 15 썬 오이 14 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>4</b> 칼로리 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐사 5 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>5</b> 칼로리 ^치즈 또는 +페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
<b>8</b> 칼로리 +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱 407 또는 ~잡곡 카페 버거와 믹스 야채 288 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>9</b> 칼로리 +미니 치킨 타코와 당근, 풋콩/에다마메, 잡곡미니 프렛 브레드 344 또는 ^피에스터 치즈 오믈렛과 감자, 피망/파프리카, 양파와 잡곡 크로아상 466 구운 칩피콩 160 샐사 45 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>10</b> 칼로리 +바베큐 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡빵 290 또는 +잡곡 크로아상 치킨 햄 앤드 치즈 410 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>11</b> 칼로리 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336 또는 +가든 샐러드와 치킨 화이트, 피타칩스 409 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>12</b> 칼로리 ^치즈 또는 +페퍼로니 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 브로콜리 15 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

# 2018년 10월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>전국 학교 급식 주간</b>				
<b>15</b> <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 잡곡 치킨바이트+와 잡곡빵 399 또는 +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 방울 토마토 16 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>16</b> <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 작은 당근 30 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>17</b> <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵 567 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>18</b> <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐사 45 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>19</b> <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
<b>22</b> <small>칼로리</small> +잡곡 치킨 너겟과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱 407 또는 잡곡 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 작은 당근 30 샐사 45 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>23</b> <small>칼로리</small> +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 쪼갠 감자 410 쪼갠 감자튀김 140 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>24</b> <small>칼로리</small> +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 또는 ~WG 미트볼 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 시금치 크랜베리 샐러드 120 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>25</b> <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 또는 +중동식 샐러드와 치킨 바이트, 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 521 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>26</b> <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 구운 칩피콩 160 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
<b>29</b> <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 쪼갠 감자 420 구운 감자튀김 110 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>30</b> <small>칼로리</small> +잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 또는 +코코넛 치킨 카레와 양념된 감자, 잡곡빵 353 작은 당근 30 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	<b>31</b> <small>칼로리</small> 행운의 점심 잡곡 프렌치 토스트 스틱과* 소시지 346 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 썬 오이 14 브로콜리 15 100% 과일 샐베트 70 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	Montgomery 카운티 굶주림 해결(hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. ( <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> )	 <p>5365.19.ar • 9.18 • DFNS 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.</p> 
<b>학부모 정보</b>			<b>일품요리</b>	
9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. <a href="http://MySchoolBucks.com">MySchoolBucks.com</a>			체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료 25 불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.	
9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. <a href="http://MySchoolBucks.com">MySchoolBucks.com</a>			건강한 급식 식단 외에도 일품요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations( <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf</a> )에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.	