

중고등학교 카페 메뉴

2018/2019

주 식 단

매일 공급되는 메뉴는 아래와 같습니다.

월요일

	칼로리	성분
닭고기 커리~와 잡곡밥	326	G,P
잡곡 프렛즐 롤 베이컨 치즈버거*~	551	G,P
치즈^ 또는 페퍼로니 + 둥근 잡곡 피자	330-350	G,P
스파이시 또는 잡곡 치킨 바이트+와 잡곡롤	307-320	G,P
잡곡빵 햄버거~ 또는 치즈버거~	270-288	G,P
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티+ 샌드위치	400	G,P
치킨 잡곡 너겟~과 잡곡빵	329	G,P

화요일

마카로니 앤 치즈 캄보+와 잡곡롤	339-378	G,P
한국식 소고기~ 길거리 스타일 타코와 브로콜리 슬로우(볼)	385	G,P,V
고기사랑~* 잡곡 피자	349-370	G,P
마리네라 소스를 곁들인 치즈 크런처^	433	G,P,V
그릴치즈 잡곡 케사디아^	243	G,P
잡곡빵에 넣은 잡곡 스파이시 닭패티~ 샌드위치	341	G,P
잡곡 프렛즐에 넣은 매운 잡곡 치킨 샌드위치+*	409	G,P

수요일

부드러운 미니 치킨 타코+	305	G,P,V
치즈 엔칠라다^	341	G,P
초리조+가 들어간 케소 폰디도와 잡곡 스크립	358	G,P
스파이시 또는 잡곡 치킨 바이트+와 잡곡롤	307-320	G,P
잡곡빵 속에 넣은 치즈버거~ 또는 핫도그+	310-312	G,P
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티+ 샌드위치	400	G,P
치킨 잡곡 너겟+과 잡곡빵	329	G,P

목요일

필리 치즈 스테이크와~ 어니언링 & 피망	440	G,P,V
스파이시 잡곡 치킨 바이트+와 치즈 시금치 딥 & 잡곡 스쿠프	449	G,P,V
고기~* 잡곡 피자	349-370	G,P
마리네라 소스를 곁들인 치즈 크런처^	433	G,P,V
그릴치즈 잡곡 케사디아^	243	G,P
잡곡빵에 넣은 잡곡 스파이시 닭패티+ 샌드위치	341	G,P
잡곡 프렛즐에 넣은 잡곡 닭패티 클럽샌드위치+*	468	G,P

금요일

나쵸~와 치즈소스	422-453	G,P
치킨 베이컨 랜치+*와 플랫폼	455	G,P
치즈^ 또는 페퍼로니+ 둥근 잡곡 피자	330-350	G,P
스파이시 또는 잡곡 치킨 바이트+와 잡곡롤	307-320	G,P
잡곡빵 햄버거~ 또는 치즈버거~	270-288	G,P
잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티+ 샌드위치	400	G,P
치킨 잡곡 너겟+과 잡곡빵	329	G,P

메뉴는 바뀔 수도 있습니다.

중요 표시: ~ 소고기 ^ 고기가 없는 P 땅콩 *돼지고기 + 닭고기 V완전 채식주의자용 WG 잡곡

DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

수프

	칼로리	성분
앤시언트 잡곡 치킨+과 채소	143	G,P,V
브로콜리 치즈	205	P, V
칠리	193	P, V

고기가 들어가지 않은 식 단

그랩 앤 고 허머스와 치즈 ^ 와 잡곡빵	380	G,P
그랩 앤 고 허머스와V 와 잡곡빵	440	G,P
그랩 앤 고 요구르트와 크림치즈를 곁들인 잡곡베이글^	376	G,P
그랩 앤 고 과일과 요구르트 파르페^	438-489	G,P,F
잡곡 피넛버터 젤리 샌드위치^P	550	G,P
그릴치즈 잡곡 케사디아^	243	G,P

콜드 샌드위치

모든 섹과 샌드위치는 잡곡빵을 사용합니다.

콜드 컷 섹+	292	G,P
치킨 햄+과 치즈	286	G,P
햄* 앤드 치즈 섹	315	G,P
채소 스위스 섹^	252	G,P,V
달걀 샐러드^	342	G,P
햄*	242	G,P
햄*과 치즈	244	G,P
터키+	241	G,P
터키+ 샐러드	375	G,P

샐러드

치킨 시저 샐러드+	324	G,P,V
지중해식 채식주의자용 샐러드V	471	G,P,V
매운 잡곡 치킨 샐러드+	210	G,P,V
타코 샐러드~	429	G,P,V
채식주의자용 (계란/치즈) 샐러드^	366	G,P,V

과일+ 채소 모두 F 또는 V

작은 당근	30	허머스	202
시저 샐러드	92	토마토 소스	64
건과일	110-127	채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토	13
신선한 과일	30-90	감자	74-140
과일 모듬	50-80	샐사	5-45
과일 주스	55-60	구운 칩피콩	160
과일 샐레트	77	샐러드	19
신선한 채소 모음	20-25		

잡곡 모두 G표시

잡곡 피타 칩	160	잡곡 라운즈	200
잡곡 프렛즐 빵	160	잡곡 스크스	110
잡곡 밥	103		

점심 식사 가격

가격	\$2.80	할인 급식	\$ 0.40
----	--------	-------	---------

다양한 과일, 채소, 우유가 포함된 메뉴입니다.

영양 및 알레르기 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다:

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/#Allergen

제공되는 모든 급식은 U.S. Department of Agriculture에서 설정한 영양 기준을 충족시키도록 되어 있습니다.