

2021년 9월 HEADSTART/프리킨더가든 급식 메뉴

월요일 9/6/21	화요일 9/7/21	수요일 9/8/21	목요일 9/9/21	금요일 9/10/21
아침식사				
공휴일	휴교	터키 햄+ + 과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 전곡WG개별포장W 186 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	소고기 + 치즈 미니 베이글 전곡WG개별포장W~ 235 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	시나몬롤 ^전곡WG개별포장W 232 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120
점심				
공휴일	휴교	핫도그+ 전곡WG과 옥수수 317 과일 29-127 우유 90-120	치킨 드럼스틱+전곡WG 과 양념된 감자, 전곡WG 롤 400 과일 29-127 우유 90-120	일인용 피자 ^전곡WG 330 샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 우유 90-120
9/13/21	9/14/21	9/15/21	9/16/21	9/17/21
햄버거 빵 ~전곡WG 물결모양 감자 418 과일 29-127 우유 90-120	팬케이크 ^전곡WG + 요구르트+ 치즈 스틱 349 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 우유 90-120	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 ^전곡WG 487 과일 29-127 우유 90-120	휴교	속을 채운 치즈 피자 ^전곡WG 320 셀러리와 랜치소스 4/55 과일 29-127 우유 90-120

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 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. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 W=개별포장 ^=고기 없음 P=땅콩 * =돼지고기 + =닭고기 v =채식단 WG =전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 9월 HEADSTART/프리킨더가든 급식 메뉴

월요일 9/20/21		화요일 9/21/21		수요일 9/22/21		목요일 9/23/21		금요일 9/24/21	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리	
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 [^] 전곡WG 개별포장IW 143	사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	요구르트+ 오트밀 바 [^] 전곡WG 개별포장IW 220	오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	터키 햄+ + 과 치즈를 얹힌 하와이언 빵 전곡WG개별포장IW 186	사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	소고기 + 치즈 미니 베이글 ^전 곡WG개별포장IW~ 235	오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	시나몬롤 [^] 전곡WG개별포장IW 232	사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120
점심									
치킨 바이트 ^{+전곡WG} 와 맥앤치즈와 롤 ^{전곡WG} 546	샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 우유 90-120	치즈 스테이크 볼틱볼~과 양념 감자+ 롤 ^{전곡WG} 465	과일 29-127 우유 90-120	핫도그와 빵 ^{+전곡WG} 번과 란체로 콩 430	과일 29-127 우유 90-120	미니 치킨 소프트 타코 ^{+전곡WG} 와 옥수수 365	과일 29-127 우유 90-120	일인용 피자 [^] 전곡WG 330	샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 우유 90-120
9/27/21		9/28/21		9/29/21		9/30/21		10/1/21	
햄버거 빵~ ^{전곡WG} 과 물결모양 감자 418	과일 29-127 우유 90-120	팬케이크 [^] 전곡WG + 요구르트+ 치즈 스틱 349	그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127 우유 90-120	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 [^] 전곡WG 487	과일 29-127 우유 90-120	타코~와 옥수수 + 에다마메 184	스쿱스 ^{전곡WG} 110 과일 29-127 우유 90-120	속을 채운 치즈 피자 [^] 전곡WG 320	샐러드/랜치드레싱 18/55 과일 29-127 우유 90-120

매일 식단의 다른 선택 메뉴는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 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. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잠곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 P=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG=전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.