

2018년 9월 프리킨더가든/ HEADSTART 급식 메뉴

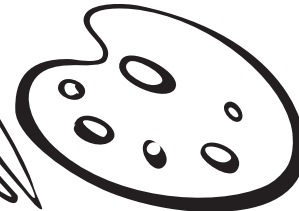
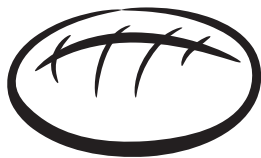
식사 가격		아침		대체식단	영양정보	
아침	일일	M	잡곡 미니 베이글 [^] 240	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	영양, 알레르기, 글루틴(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.	
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크 [^] 220			
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 [^] 130-236			
점심	일일	TH	아침 잡곡 샌드위치 120-285			
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤 [^] 과 치즈스틱 240-300			
할인급식	\$.00		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100			
월요일		화요일		수요일	목요일	금요일

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=채식주의자용 WG=잡곡

점심				
3	4	5	6	7
휴교	휴교	휴교	휴교	휴교
10	11	12	13	14
휴교	+잡곡 번 핫도그와 믹스드 야채 362 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	+치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

2018년 9월 PRE-K/ HEAD START 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
17 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 잡곡 치킨바이트+와 잡곡빵 399 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	18 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	19 휴교	20 <small>칼로리</small> ~옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 살사 45 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	21 <small>칼로리</small> ^일인용 잡곡 치즈 피자 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
24 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 그리고 에다마메 팥콩 388 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	25 <small>칼로리</small> +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	26 <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	27 <small>칼로리</small> 잡곡 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	28 <small>칼로리</small> ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100



7.18 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery 카운티 굶주림 해결(hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. (<https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>)