

2019년 9월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체 식단		영양 정보			
아침	일일	M	잡곡 소고기 소시지 베이글~	235	매일 식단의 다른 선택 메뉴는 작은 소고기 치즈버거, 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페입니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의합니다. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.	영양, 알레르기, 글루텐(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.			
가격	\$1.30	T	화 잡곡 팬케이크^	220					
할인급식	\$.00	W	잡곡 오트밀바와 요그르트^	220					
점심	일일	TH	아침 잡곡 샌드위치	120-285					
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤^	232					
할인급식	\$0.30		매일 점심 제공과일 모음/과일 주스	55-90					
			무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120					
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일					
메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=매운맛 v=채식주의자용 WG=잡곡									
점심									
2	3	4	5	6					
휴교	칼로리	칼로리	칼로리	칼로리				칼로리	
	+잡곡 닭패티 샌드위치와 컬된 감자	411	잡곡 프렌치 토스트 스틱과* 소시지	346	~옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩	346	^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자	320-330	
	또는	또는	또는	또는				또는	
	^피에스터 치즈 오믈렛과 감자, 피망/ 파프리카, 양파와 잡곡 크로아상	466	~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵	567	^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀	440	+v매운 닭패티 잡곡 샌드위치	341	
	샐러드	45	셀러리 스틱	3	샐러드	45	샐러드/랜치드레싱	92	
	작은 당근	30	개별포장된 피넛버터 컵	200	샐러드/랜치드레싱	92	과일 모음	60-90	
	구운 감자튀김	110	구운 칩피콩/병아리콩	160	과일 모음	60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	
	과일 모음	60-90	과일 모음	60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120			
	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120					
9	10	11	12	13					
칼로리	칼로리	칼로리	칼로리	칼로리				칼로리	
+한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱	407	~잡곡빵으로의 햄버거와 옥수수	290	+잡곡 닭다리와 양념한 감자, 잡곡 스틱빵	390	토마토 소스가 들어간 잡곡 치즈 크런치	336	^치즈 또는 +~페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자	320-330
또는	또는	또는	또는	또는				또는	
^잡곡 트위스트 블루베리 스틱빵과 요구르트	460	^채식주의자용 치킨 너겟과 로즈마리 감자, 잡곡 스틱빵	430	+터키와 치즈 잡곡 크로아상	317	v중동식 샐러드와 허머스 또는 (치즈스틱), 잡곡 피자칩스와 구운 칩피	458)	^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김	470
작은 당근	30	구운 감자튀김	110	샐러드/랜치드레싱	92	구운 칩피콩	160	썬 오이	14
방울 토마토	16	브로콜리	15	과일 모음	60-90	샐러드/랜치드레싱	92	신선한 야채 모음	20-25
과일 모음	60-90	과일 모음	60-90	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	과일 모음	60-90	과일 모음	60-90
무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120			무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120	무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120

2019년 9월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
16 칼로리 +잡곡번 핫도그와 구운 감자튀김 422 또는 ^잡곡빵 야채버거와 쪄낸 감자 390 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 구운 감자튀김 110 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	17 칼로리 ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ^치즈 스틱볼과 양념된 감자, 잡곡롤빵 470 작은 당근 30 구운 칩피콩/병아리콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	18 칼로리 ~미트볼 잡곡 스파게티와 잡곡 스틱빵 385 또는 +바베큐 폴드 터키와 잡곡 콘브레드 볼 360 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	19 칼로리 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스낵칩 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	20 칼로리 ^치즈 또는 +~페퍼로니 개인 사이즈 잡곡 피자 320-330 또는 +~매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 피망 11 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
23 칼로리 ^그릴 치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 작은 당근 30 셀러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	24 칼로리 +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 플랫 브레드 344 또는 잡곡 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 브로콜리 15 샐사 45 과일펠(Fruit Pearls) 40 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	25 칼로리 ~잡곡빵으로의 햄버거와 옥수수 290 또는 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	26 칼로리 +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 크랜베리 잡곡빵 402 또는 v중동식 샐러드와 허머스 또는 (치즈스틱), 잡곡 피타칩스와 구운 칩피 458 샐러드/랜치드레싱 92 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	27 칼로리 ^치즈 또는 +~페퍼로니 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 방울 토마토 16 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
30 휴교				

학부모 정보	일품요리
MySchoolBucks.com은 학부모님이 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔고를 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화 했습니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. MySchoolBucks.com	건강한 급식 식단 외에도 일품 요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jjgra.pdf)에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.

8.19 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

