

# 중고등학교 일품요리

2018년

| 선호하는 일품요리 | 일품요리 스낵 |
|-----------|---------|
|-----------|---------|

|         |                          |        |  |
|---------|--------------------------|--------|--|
| 칼로리     |                          |        |  |
| 310-350 | 피자 <sup>^</sup> *+ 잡곡 피자 | \$2.80 |  |
| 288     | 치즈버거~잡곡빵                 | \$1.80 |  |
| 270     | 햄버거~잡곡빵                  | \$1.55 |  |
| 400     | 잡곡 닭패티 + 잡곡빵             | \$2.30 |  |
| 259     | 닭잡곡 너겟+                  | \$2.30 |  |
| 237-250 | 닭잡곡 한 입사이즈+ (모두)         | \$2.30 |  |

## 일품요리

|                   |                            |        |  |
|-------------------|----------------------------|--------|--|
| 칼로리               |                            |        |  |
| <b>100% 과일 주스</b> |                            |        |  |
| ▼                 | Naked® 주스 10 oz.           | \$3.00 |  |
| ▼                 | Switch®/Apple & Eve® 8 oz. | \$1.00 |  |
| ▼                 | Capri Sun® 6 oz.           | 75¢    |  |
| ▼                 | 4 oz.                      | 50¢    |  |
| <b>물</b>          |                            |        |  |
| 0                 | Fiji 물® (고등학교용)            | \$3.00 |  |
| ▼                 | Fruit Wave® (고등학교용)        | \$1.25 |  |
| 0                 | 16 oz.                     | \$1.00 |  |
| 0                 | 8 oz.                      | 50¢    |  |
| <b>우유</b>         |                            |        |  |
| 80-120            | 무지방 흰우유 8 oz.              | 60¢    |  |
|                   | 무지방 향미우유 8 oz.             | 60¢    |  |
|                   | 1% 흰우유 8 oz.               | 60¢    |  |
| 145               | 두유 8 oz.                   | \$1.00 |  |
| <b>기타</b>         |                            |        |  |
| 130               | 과일 스무디                     | \$1.50 |  |
| 39                | 카페인 없는 아이스 커피 (고등학교용)      | \$1.50 |  |
| ▼                 | 카페인 없는 아이스티 (고등학교용)        | \$1.25 |  |

**표시의 의미**

- ~ 소고기
- ^ 고기없는
- p 땅콩
- \* 돼지고기
- + 닭고기
- v완전 채식주의자용
- WG= 잡곡
- ▼ 개별 포장된 식품은 영양가 표시를 봅시다.

|     |         |                |        |
|-----|---------|----------------|--------|
| 칼로리 |         |                |        |
| ▼   | 80      | 잡곡 시리얼바        | 75¢    |
| ▼   |         | 치즈 스틱          | 25¢    |
| ▼   |         | 잡곡 칩/팝콘        | 75¢    |
| ▼   | 191-195 | 잡곡 쿠키          | 50¢    |
| ▼   |         | 포장된 잡곡 쿠키      | 75¢    |
| ▼   |         | 잡곡 크래커/그래함     | 50¢    |
| ▼   | 110-129 | 말린 과일          | 50¢    |
| ▼   | 60-90   | 신선한 과일         | 75¢    |
| ▼   | 13-109  | 신선한 야채         | 50¢    |
| ▼   | 50-80   | 과일 모듬          | 50¢    |
| ▼   |         | 과일 스낵          | 75¢    |
| ▼   | 239-260 | 작은 과일과 요거트 파르페 | \$1.25 |
| ▼   | 438-459 | 작은 과일과 요거트 아빠트 | \$2.50 |
| ▼   | 120     | 허머스            | 75¢    |
| ▼   |         | 고급 아이스크림       | \$1.00 |
| ▼   |         | 일반 아이스크림       | 75¢    |
| ▼   | 90      | 배/사과소스         | 50¢    |
| ▼   | 74-140  | 모든 감자          | 75¢    |
| ▼   |         | 살사/마리나라컵       | 50¢    |
| ▼   | 140     | 소프트 잡곡 프레즐     | 50¢    |
| ▼   | 60      | 100% 과일 샤베트    | 75¢    |
| ▼   |         | 해바라기 씨         | 50¢    |
| ▼   |         | 요구르트 (4 oz.)   | 75¢    |
| ▼   |         | 요구르트 (8 oz.)   | \$1.25 |

**영양과 알러지 정보**

<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx>

메뉴는 바뀔 수도 있습니다.

2018년 8월 4일부터 유효



DIVISION FOOD & NUTRITION SERVICES  
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



8.18 • DFNS  
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.