

# 프리킨더가든(PRE-K)과 헤드스타드(HEAD START) 프로그램

# 2022년 2월

## 매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물
메이플 소고기 소시지		요구르트+ 오트밀 바	80/140 15/23	터키 햄과 치즈를 얹힌		소고기 + 치즈 미니		시나몬롤232	38
팬케이크 샌드위치	143 16	오렌지주스	60 13	하와이언 빵	186 27	베이글	235 27	사과주스	60 16
사과주스	60 16			사과주스	60 16	오렌지주스	60 13		

## 점심

모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>3</b> 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 롤빵 및 옥수수, 그린빈 379 42	<b>4</b> 칼로리 탄수화물 마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈 343 39	<b>5</b> 칼로리 탄수화물 핫도그와 번, 구운 감자튀김 380 5	<b>6</b> 칼로리 탄수화물 치킨 드럼스틱과 롤빵, 양념한 감자 400 30/15	<b>7</b> 칼로리 탄수화물 개별 치즈 피자 신선한 야채/랜치소스 320 31 30/55 5/3
<b>10</b> 칼로리 탄수화물 햄버거와 빵과 물결모양 감자 440 44	<b>11</b> 칼로리 탄수화물 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 작은 당근과 랜치소스 370 51 30/55 8/3	<b>12</b> 칼로리 탄수화물 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 487 55	<b>13</b> 칼로리 탄수화물 옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 스쿱칩 346 43	<b>14</b> 칼로리 탄수화물 속을 채운 치즈 피자 신선한 야채/랜치소스 320 31 30/55 5/3
<b>17</b> 칼로리 탄수화물 공휴일	<b>18</b> 칼로리 탄수화물 프렌치 토스트 스틱과 시럽 및 스크램블드 계란 작은 당근과 랜치소스 440 88 30/55 8/3	<b>19</b> 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 옥수수, 롤빵 388 44	<b>20</b> 칼로리 탄수화물 핫도그와 번, 구운 감자튀김 380 5	<b>21</b> 칼로리 탄수화물 개별 치즈 피자 신선한 야채/랜치소스 320 31 30/55 5/3
<b>24</b> 칼로리 탄수화물 휴교	<b>25</b> 칼로리 탄수화물 그릴치즈 샌드위치와 구운 감자튀김 394 44	<b>26</b> 칼로리 탄수화물 스파게티와 미트볼 및 롤빵 495 80	<b>27</b> 칼로리 탄수화물 옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 스쿱칩 346 43	<b>28</b> 칼로리 탄수화물 속을 채운 치즈 피자 신선한 야채/랜치소스 320/330 31 30/55 5/3
<b>31</b> 칼로리 탄수화물 핫도그와 번, 구운 감자튀김 380 45	<b>1</b> 칼로리 탄수화물 마리나라 소스를 곁들인 찢어먹는 치즈 343 39	<b>2</b> 칼로리 탄수화물 크림 치킨 알프레도 소스와 그린빈, 당근과 롤빵 370	<b>3</b> 칼로리 탄수화물 치킨 너겟과 블루베리빵 샐러드/랜치드레싱 453 43 30/55 4/3	<b>4</b> 칼로리 탄수화물 개별 치즈 피자 신선한 야채/랜치소스 320/365 31 30/55 5/3

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

2쪽에 추가 정보가 있습니다.

**MySchoolBucks.com**은 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**

### 일일 대체식단/영양정보

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(매우질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/) 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 전곡이 포함될 수도 있습니다.

