

초등학교 급식 메뉴 2024년 3월

매일 제공되는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물						
벨기에 와플과 시럽	200 120	35 31	미니 팬케이크와 시럽	210 120	35 3	치킨 비스킷 WG 샌드위치	250 60	31 14	터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치	270 35	30 9	Maryland에서 만든 시나몬 롤 사과주스	232 60	38 14
사과주스	60	4	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14	오렌지주스	35	9	사과주스	60	14

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
-----	-----	-----	-----	-----

03/01

피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~	320/330	31
또는 터키와 치즈 크루아상 샌드위치	331	32
신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3

03/04		03/05		03/06		03/07		03/08			
햄버거와 빵~과 구운 프랜치프라이 또는	415	45	바베큐 폴드 치킨 샌드위치, 옥수수과 그린빈 또는	359	58	치앤너겟*과 마카로니와 치즈, 롤빵 또는	80	15	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
치킨 WG 화이트와 구운 감자튀김과 롤빵 또는	326	30	팬케이크와 시럽, 요거트^ 와 치즈^ 스틱	210/240	36/62	미트볼 샵~ 과 양념된 감자	477	55	슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31
과일과 요구르트^	80	15	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모듬 야채와 랜치 소스	14/55	3/3
파르페와 WG그레놀라	218	47	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27						
물결모양 감자	99	15									
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3									

03/11		03/12		03/13		03/14		03/15			
한입 크기 데리야끼 비프 ~와 WG 야채밥과 롤빵 또는	379	58	터키와 그레이비, 스위트포테이토와 그린빈, 옥수수 및 롤빵 또는	229	23	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵 또는	80	15	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
터키 소시지와 작은 사이즈 애그 치즈, 감자와 벨기에 WG 워플 또는	379	30	단백질 가득한 파스타^ 와 롤빵	239	40	야채 버거^와 물결모양 감자	379	50	세 종류 빈칠리와 옥수수 와 WG 스크립스	167	33
요구르트와 그레놀라	180/220	38/47	방울 토마토와 랜치 소스	18/55	4/3	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱	64	12	신선한 야채모듬과 랜치 소스	14/55	3/3
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	샐러리 스틱과 랜치 소스	4/55	1/3	허머스 컵	110	18			
물결모양 감자	99	15									

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

점심

월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
03/18			03/19			03/20			03/21			03/22		
마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 [^] 또는	485	54	햄버거와 빵~과 구운 프랜치프라이 또는	415	45	치크 너겟 ^v 치즈 시금치 및 롤빵 또는	386	34	바베큐 소고기 샌드위치 옥수수과 그린빈 또는	375	44	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31
치킨 엔칠라다 엠파타다	300	36	치킨 WG 화이트와 구운 감자튀김과 롤빵 또는	356	38	치킨패티 전곡 샌드위치	342	36	팬케이크와 시럽, 요거트 [^] 와 치즈 [^] 스틱	210/240 180	36/62 15/1	터키 햄+과 치즈 크루아상 샌드위치	348	32
작은 당근과 랜치 소스	35/55	8/3	과일과 요구르트 [^] 파르페와 WG그레놀라	220 218	47 47	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	샐러드와 랜치 소스	20/55	4/3	신선한 모든 야채와 랜치 소스	14/55	3/3
구운 칩피콩/병아리콩	180	27	물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스	99 35/55	15 8/3									

봄방학 - 2024년 3월 25일-29일

04/01			04/02			04/03			04/04			04/05		
공휴일	치킨워킹 타코와 옥수수, 치킨워킹 타코와 옥수수와 칩스 또는	206	23	프랜치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	462	22	치킨 WG 너겟과 양념한 감자와 롤빵 또는	380	41	피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는	320/330	31		
	야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	240	24	WG 칩앤 파마산 [^] 과 페니파스타와 롤빵	240	62	그릴치즈 [^] WG 샌드위치	80	15	세 종류 빈칠리와 옥수수 ^v 와 스쿱칩스	167	33		
	물결모양 감자	379	50	방울 토마토와 랜치 소스	413	59	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 허머스 컵	280	31	시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 허머스 컵	110	19		
	구운 병아리콩 (칩피콩)	80	15	작은 당근과 랜치 소스	80	15		64	12		64	12		
	샐사	18/55	4/3		18/55	4/3		136	13		136	13		
	45	8		35/55	8/3		110	18		110	18			

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.55
 모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.
 할인 급식에 해당하는 학생은 급식비를 내지 않아도 됩니다.



메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기 ^v 채식단

추가 비건/채식 옵션은 다음과 같습니다:

땅콩 버터와 젤리 샌드위치, 구운 치즈 샌드위치, 와플과 요거트, 허머스, 과일과 요거트 파르페 이러한 옵션 중 하나를 주문할 의향이 있으면 구내식당 관리자에게 알려주시기 바랍니다.

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)
 디너 롤빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27 핫도그 빵: 130 / 26 스쿱스: 110 / 19
 워킹 타코 콘칩스: 240/24

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

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 문의합니다.
 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다. 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 전곡이 포함될 수도 있습니다.