

초등학교 급식 메뉴

2023년 5월

매일 제공하는 아침 메뉴

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	
벨기에 워플과 시럽 사과주스	360 65 60 16	미니 팬케이크와 시럽 오렌지주스	330 66 60 13	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀 사과주스	200 24 60 16
				터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치 오렌지주스	270 30 60 16
				Maryland에서 만든 시너몬롤 사과주스	232 38 60 16

점심

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일					
05/01	05/02	05/03	05/04	05/05					
팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 또는 미트볼 샐과 물결모양 감자 작은 당근과 랜치 소스 물결모양 감자	220/240 35/62 80/59 15/1	햄버거~와 빵과 구운 프랜치프라이 또는 미니 치즈 칼초네 마리나라 컵 셀러리 스틱과 랜치소스 구운 칩피콩/병아리콩	415 45 329 37 20/55 4/3 180 27	치킨 너겟WG과 믹스베리 빵 또는 야채 버거 ^v 와 물결모양 감자 샐러드/랜치드레싱	508 48 379 50 20/55 4/3	크런치한 소고기 타코와 그린빈과 스쿱칩 또는 터키 햄과 치즈 샌드위치 샐러드/랜치드레싱	238 31 277 29 20/55 4/3	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는 세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수과 스쿱칩스 신선한 야채모음과 랜치소스	320/330 31 277 52 14/55 3/3
05/08	05/09	05/10	05/11	05/12					
마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는 치킨패티 WG 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스 구운 칩피콩/병아리콩	487 55 342 36 35/55 8/3 180 27	치킨 소프트 타코와 양념한 감자 및 미니 WG 프랫 브레드 또는 칩 WG 너겟 ^v 과 물결모양 감자와 롤빵 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 물결모양 감자	278 32 160 26 426 55 18/55 4/3 99 15	마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김, 롤빵 또는 프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 샐러드/랜치드레싱	451 48 344 36 240 62 20/55 4/3	한입 크기 데리야끼 비프 ~와 WG 야채밥과 롤빵 또는 터키와 치즈 WG 크루아상 샌드위치 샐러드/랜치드레싱	459 73 331 32 20/55 4/3	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는 커리 병아리콩 ^v 과 WG 전곡밥과 롤빵 신선한 야채모음과 랜치소스	320/330 31 333 61 14/55 3/3
05/15	05/16	05/17	05/18	05/19					
햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는 터키 소시지와 한입 크기 애그 치즈, 양념 감자 벨기에 스타일 WG 워플 작은 당근과 랜치 소스 물결모양 감자	404 42 379 30 240 34 35/55 8/3 99 15	터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 롤빵 또는 마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 구운 칩피콩/병아리콩 그레이프 토마토/ 랜치드레싱	300 35 303 40 180 27 18/55 4/3	치킨 WG 화이트과 그린빈 및 롤빵 또는 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 샐러드/랜치드레싱	314 95 220/240 35/62 20/55 4/3	옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 WG 스쿱칩 또는 터키 햄+과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 샐러드/랜치드레싱	294 42 348 32 20/55 4/3	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는 야채 버거 ^v 와 물결모양 감자 신선한 야채모음과 랜치소스	320/330 31 379 50 14/55 3/3

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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.
할인급식에 해당하는 학생은 급식비를 내지 않아도 됩니다.



메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +닭고기 v채식단

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		
05/22		05/23		05/24		05/25		05/26		
터키 프랑크 소시지+ WG 번과 란체로 콩 또는	445 56	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는	344 36	한입 크기 데리야끼 비프 ~와 WG 야채밥과 롤빵 또는	509 84	칙 WG 너겟 ^v 옥수수 롤빵 또는	370 48	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는	320/330 31	
치킨패티 WG 샌드위치	342 36	페니 파스타와 미트소스 ~롤빵	322 80	미니 치즈 칼초네 마리나라 컵	250 40	햄버거와 빵~과 물결모양 감자	404 42	커리 병아리콩 ^v 과 WG 전곡밥과 롤빵	333 61	
작은 당근과 허머스 컵	35 110	8학년 18	그레이프 토마토/ 랜치드레싱	35/55 8/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	신선한 야채모음과 랜치소스	14/55 3/3
		구운 칩피콩/병아리콩	180 27			물결모양 감자	99 15			
05/29		05/30		05/31		06/01		06/02		
		팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 또는	220/240 35/62 80/59 15/1	치킨 전곡 너겟과 옥수수, 롤빵 또는	398 44	옥수수, 그린빈을 곁들인 크림치즈 소고기 타코와 스릅칩 또는	294 42	피자, 치즈 또는페퍼로니 +~ 또는	320/330 31	
공휴일 우		미트볼 샐 ~과 그린빈	336 46	야채 버거 ^v 와 물결모양 감자	379 50	매운 치킨 닭안심과 양념된 포테이토와 롤빵	440 57	WG 둥근빵에 얹힌 터키 햄과 치즈 샌드위치	227 29	
		작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	샐러리 스틱과 랜치소스	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	샐러드/랜치드레싱	20/55 4/3	
		구운 칩피콩/병아리콩	180 27	물결모양 감자	99 15					

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 문의하십시오.
학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오. 영양, 알레르기, 글루틴(매부집)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.

