

프리킨더가든 헤드스타드 메뉴

2023년 5월

매일 제공하는 아침 메뉴

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

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| 05/01 | 05/02 | 05/03 | 05/04 | 05/05 |
| 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 작은 당근과 랜치 소스 | 햄버거와 빵~과 구운 프렌치프라이 | 치킨 너겟WG과 믹스베리 빵 샐러드/랜치드레싱 | 그린빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 WG 스쿱칩 샐러드/랜치드레싱 | 치즈 피자 신선한 야채모듬과 랜치소스 |
| 220/240 80/59 35/55 | 35/62 15/1 8/3 | 415 58 | 508 48 20/55 4/3 | 238 31 20/55 4/3 |
| 05/08 | 05/09 | 05/10 | 05/11 | 05/12 |
| 치즈 WG 크런치와 마리나라 소스 | 치킨 너겟과 물결모양 감자와 롤빵 | 마카로니엔 치즈와 한 입사이즈 생선튀김, 롤빵 샐러드/랜치드레싱 | 한입 크기 데리야끼 비프~와 WG 야채밥과 롤빵 샐러드/랜치드레싱 | 치즈 피자 신선한 야채모듬과 랜치소스 |
| 487 55 | 426 55 | 451 48 20/55 4/3 | 459 73 20/55 4/3 | 320/330 31 14/55 3/3 |
| 05/15 | 05/16 | 05/17 | 05/18 | 05/19 |
| 터키 소시지와 한입 크기 애그 치즈, 양념 감자 | 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 롤빵 | 치킨 WG 바이트와 그린빈 및 롤빵 | 옥수수, 에다마메빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 WG 스쿱칩 | 치즈 피자 신선한 야채모듬과 랜치소스 |
| 379 30 240 34 | 300 35 | 314 95 | 294 42 | 320/330 31 14/55 3/3 |
| 05/22 | 05/23 | 05/24 | 05/25 | 05/26 |
| 터키 프랑크 소시지+ 번과 란체로 콩 | 페니 파스타와 미트소스 및 롤빵 | 한입 크기 데리야끼 비프~와 WG 야채밥과 롤빵 샐러드/랜치드레싱 | 치킨 너겟* 옥수수와 롤빵 | 치즈 피자 신선한 야채모듬과 랜치소스 |
| 445 56 | 322 80 55 15 | 509 84 20/55 4/3 | 370 48 | 320/330 31 14/55 3/3 |
| 05/29 | 05/30 | 05/31 | 06/01 | 06/02 |
| 공휴일 * | 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 작은 당근과 랜치 소스 | 치킨 전곡 너겟과 옥수수, 롤빵 | 옥수수, 그린빈을 곁들인 크런치한 소고기 타코와 스쿱칩 | 치즈 피자 샐러드/랜치드레싱 |
| | 220/240 80/59 35/62 15/1 35/55 8/3 | 398 44 | 294 42 | 320/330 31 20/55 4/3 |

모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모듬: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

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

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물

- 디너롤빵: 80 / 15
- 햄버거빵: 140 / 27
- 핫도그번: 130 / 26
- 미니 프렛브래드 (1): 80 / 13
- 스쿱스 110 / 19



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services