

초등학교 급식 메뉴

2023년 8월-9월

매일 제공되는 아침 메뉴

| 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | 칼로리 탄수화물 | | | | | | |
|------------|-----|------------|-------------|------------|----|-------------------|-----|------------|----------------------|-----|----|------------------------|-----|----|
| 벨기에 와플과 시럽 | 360 | 65 | 미니 팬케이크와 시럽 | 330 | 66 | 치킨 비스킷 WG 샌드위치 | 250 | 31 | 터키 햄+과 치즈 아침 샌드위치 | 270 | 30 | Maryland에서 만든 시나몬 롤 | 232 | 38 |
| 사과주스 | 60 | 16 | 오렌지주스 | 60 | 13 | 사과주스 | 60 | 16 | 오렌지주스 | 60 | 16 | 사과주스 | 60 | 16 |

점심

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------|--|-----------------------------------|-----|--|-------------------------|---------------|--|----------------------------|---------|--|---------|-----|
| 08/28 | 08/29 | 08/30 | 08/31 | 09/01 | | | | | | | | | | |
| WG잡곡빵으로의 햄버거와 물결모양 감자 또는 매운 치킨 닭안심과 양념된 포테이토와 롤빵 물결모양 감자 | 404 | 42 | 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 또는 치킨패티 전곡 샌드위치 | 487 | 55 | 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 또는 한입 크기 데리야끼 비프 ~와 전곡 야채밥과 롤빵 | 210/240 180/59 | 35/62 38/1 | 옥수수, 그린빈을 곁들인 바삭한 소고기 타코~와 WG 스쿱칩 또는 터키 햄+과 치즈 WG 크루아상 샌드위치 | 264 | 38 | 피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 야채 버거V와 물결모양 감자 | 320/330 | 31 |
| 작은 당근과 랜치 소스 | 35/55 | 8/3 | 셀러리 스틱과 랜치소스 | 4/55 | 1/3 | 샐러드와 랜치 드레싱 | 20/55 | 4/3 | 샐러드와 랜치 드레싱 | 20/55 | 4/3 | 신선한 모든 야채와 랜치 소스 | 14/55 | 3/3 |
| 09/04 | 09/05 | 09/06 | 09/07 | 09/08 | | | | | | | | | | |
| 공휴일  | 프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 또는 | 462 | 26 | 치킨 너겟과 물결모양 감자와 롤빵 또는 | 419 | 45 | 스파게티와 미트볼~ 롤빵 또는 | 393 | 43 | 피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 | 320/330 | 31 | | |
| | 그릴치즈 WG 샌드위치 | 240 | 62 | 터키 소시지+와 한입 크기 치즈 에그, 양념 감자 | 379 | 31 | WG 칩앤 너겟 옥수수와 롤빵 | 80 | 15 | 세 종류 빈칠리V와 옥수수와 WG 스쿱칩스 | 277 | 52 | | |
| | 작은 당근과 랜치 소스 | 35/55 | 8/3 | 벨기에 스타일 전곡 와플 | 200 | 35 | 샐러드와 랜치 드레싱 | 20/55 | 4/3 | 신선한 모든 야채와 랜치 소스 | 14/55 | 3/3 | | |
| 셀러리 스틱과 랜치 소스 | 20/55 | 1/3 | 방울 토마토와 랜치 드레싱 | 18/55 | 4/3 | | | | | | | | | |
| 09/11 | 09/12 | 09/13 | 09/14 | 09/15 | | | | | | | | | | |
| 치킨 WG 화이트와 옥수수와 그린빈 또는 | 353 | 41 | 햄버거와 빵~과 물결모양 감자 또는 | 404 | 42 | 바베큐 풀드 치킨 샌드위치와 옥수수 또는 | 272 | 50 | 크런치한 소고기 타코와 그린빈과 스쿱칩 또는 | 238 | 31 | 피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 | 320/330 | 31 |
| 마리나라 소스컵을 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 | 303 | 32 | 매운 치킨 닭안심과 양념된 포테이토와 롤빵 | 487 | 55 | 마카로니엔 치즈와 한 입 사이즈 WG 생선튀김, 롤빵 | 371 | 32 | 슬라이스한 바팔로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치 | 314 | 31 | 야채 버거V와 물결모양 감자 | 379 | 50 |
| 작은 당근과 랜치 소스 | 35/55 | 8/3 | 물결모양 감자 | 99 | 15 | 샐러드와 랜치 드레싱 | 20/55 | 4/3 | 샐러드와 랜치 드레싱 | 20/55 | 4/3 | 신선한 모든 야채와 랜치 소스 | 14/55 | 3/3 |
| | | | 셀러리 스틱과 랜치 소스 | 4/55 | 1/3 | | | | | | | | | |
| | | | 구운 병아리콩 (칙피콩) | 180 | 27 | | | | | | | | | |

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

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

점심

| 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | | | | | | | | | |
|--|-------|------------------------------|---|-------|--------------------------------|---------|-------|-----------------------------------|------|---|---|-----|--|----------------------------|---------------------|-------|-----|
| 09/18 | | 09/19 | | 09/20 | | 09/21 | | 09/22 | | | | | | | | | |
| 한입 크기 데리아끼 비프 ~와 야채밥과 롤빵 | 459 | 73 | 미니 치킨 소프트 타코와 양념된 감자, 미니 프렛 브레드 또는 | 278 | 31 | 160 | 26 | 빵에 올린 터키 프랑크 소시지+와 란체로 콩 또는 | 445 | 56 | WG 칙앤 넷츠 ^v 와 옥수수, 그린빈, 롤빵 또는 | 363 | 47 | 피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 | 320/330 | 31 | |
| 또는 | | | 미트볼 섹과 물결모양 감자 | 488 | 57 | 200 | 180 | 35 | 38 | 터키와 치즈 크루아상 샌드위치 | 320 | 31 | 세 종류 빈칠리 ^v 와 옥수수와 WG 스쿱칩 | 277 | 52 | | |
| 치킨패티 전곡 샌드위치 | 342 | 36 | 물결모양 감자 | 99 | 15 | 64 | 136 | 12 | 13 | 시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 | 64 | 12 | 136 | 13 | 신선한 모듬 야채와 랜치 소스 | 14/55 | 3/3 |
| 작은 당근과 랜치 소스 | 35/55 | 8/3 | 셀러리 스틱과 랜치 소스 | 4/55 | 1/3 | 180 | 27 | 110 | 18 | 구운 병아리콩 (치피콩) 허머스 컵 | | | | | | | |
| 09/25 | | 09/26 | | 09/27 | | 09/28 | | 09/29 | | | | | | | | | |
| <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #0056b3;">휴교</div> | | 치킨 WG 화이트과 란체로콩과 롤빵 또는 | 479 | 58 | 팬케이크와 시럽, 요구르트와 치즈 스틱 또는 | 210/240 | 35/62 | 180/59 | 38/1 | 옥수수, 그린빈을 곁들인 바삭한 소고기 타코~와 WG 스쿱칩 또는 | 264 | 38 | 피자, 치즈 또는 페퍼로니 +~ 또는 | 320/330 | 31 | | |
| | | 마리나라 소스를 곁들인 뜯어먹는 치즈빵 | 303 | 32 | 매운 치킨 텐더와 양념 감자, 롤빵 | 487 | 55 | 야채 버거 ^v 와 물결모양 감자 | 379 | 50 | 터키 햄+과 치즈 크루아상 샌드위치 | 348 | 32 | | | | |
| | | 물결모양 감자 | 99 | 15 | 방울 토마토와 랜치 드레싱 | 18/55 | 4/3 | 시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 | 64 | 12 | 136 | 13 | 시금치, 로메인 레터스, 크레이즌 샐러드와 드레싱 | 64 | 12 | 136 | 13 |
| | | 작은 당근과 랜치 소스 | 35/55 | 8/3 | 셀러리 스틱과 랜치 소스 | 4/55 | 1/3 | 구운 병아리콩 (치피콩) 허머스 컵 | 180 | 27 | 110 | 18 | | | | | |

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 롤 빵: 80 / 15 햄버거 빵: 140 / 27 핫도그 빵: 130 / 26
스쿱칩: 110 / 19

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(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.

