

2018년 4월 프리 킨더가든/헤드 스타트(HEAD START) 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체식단	영양정보
아침	일일	M	잡곡 미니 베이글^ 240	다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요그르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.	영양, 알레르기, 글루텐(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크^ 220		
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼^ 130-236		
점심	일일	TH	아침 잡곡 샌드위치 120-285		
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤^과 치즈스틱 240-300		
할인급식	\$.00		매일 점심 제공 과일모듬/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100		

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

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기 없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 v=채식주의자용 WG=잡곡

점심

2 봄방학 학교 휴교	3 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 칼로리 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	4 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 칼로리 343 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	5 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 칼로리 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	6 ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 칼로리 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
	9 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 칼로리 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	10 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 칼로리 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	11 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 칼로리 394 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	12 +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 칼로리 412 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

2018년 4월 프리 킨더가든/헤드 스타트 (HEAD START) 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
16 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵 399 방울 토마토 16 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	17 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스팅 치즈 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	18 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	19 <small>칼로리</small> ~옥수수과 콩을 곁들인 타코와 잡곡 스낵칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	20 <small>칼로리</small> ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
23 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	24 <small>칼로리</small> +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	25 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스팅 치즈 370 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	26 <small>칼로리</small> 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	27 <small>칼로리</small> ^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자 320 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
30 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인합니다.			
Montgomery 카운티 굶주림 해결(hunger relief)과 비상음식과 식량 제공에 관한 자료와 정보는 웹사이트에서 Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory를 봅시다. (https://mocofoodcouncil)				

