

2018년 3월 초등학교 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 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오.	영양, 알레르기, 글루텐(매부질)이 포함되어 있지 않은 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 [^] 240		
할인급식	\$.40		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		
월요일		화요일	수요일	목요일	금요일

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 ♣=매운맛 V완전 채식주의자용 WG=잡곡 \$새우 🍴러키 플레이트의 날

점심

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.org/foodassistance>)

1	2
~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	칼로리 ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 작은 당근 30 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
5 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336 또는 +한입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 든 시금치와 잡곡 스쿱 407 작은 당근 30 방울 토마토 16 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	6 칼로리 ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235 브로콜리 15 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
7 칼로리 +바베큐 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡빵 290 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 구운 감자튀김 110 고대 잡곡 야채수프+ 114 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	8 칼로리 +잡곡 치킨 너겟과 스파이스 사과와 잡곡빵 365 또는 +메스키트 치킨과 치즈를 곁들인 잡곡 크루아상 310 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
	9 칼로리 ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 썬 오이 14 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

2018년 3월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12 행운의 점심 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 +잡곡 치킨 너겟과 잡곡빵 399 또는 계란과 터키 초리조+ 양념된 감자, 잡곡 미니 프렛브랜드 359 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 신선한 과일 샐레트 70-80 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	13 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ~잡곡빵으로의 카페버거와 그린빈과 옥수수 289 작은 당근 30 신선한 야채 모음 8 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	14 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 스퍼핑 및 잡곡빵 363 구운 감자튀김 110 썬 오이 14 크랜베리 소스 53 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	15 <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	16 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ^잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 470 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
19 <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟, 쪄낸 감자와 잡곡빵 391 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 235 쪄낸 감자튀김 140 샐러리 스틱 3 개별포장된 피넛버터 컵 200 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	20 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브랜드 344 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	21 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 ~WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	22 <small>칼로리</small> 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 또는 +치킨 시저 샐러드와 잡곡 크루톤 및 잡곡 피타칩스 282 샐러드/랜치드레싱 92 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	23 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 스테이크 크러스트 잡곡 피자 320-330 또는 ~필리 치즈 스테이크와 양념된 감자, 잡곡 핫도그빵 567 작은 당근 30 신선한 야채 모음 20-25 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
26 봄방학 학교 휴교	27 봄방학 학교 휴교	28 봄방학 학교 휴교	29 봄방학 학교 휴교	30 봄방학 학교 휴교

학부모 정보

9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다.

MySchoolBucks.com

체크가 리턴될 경우, 액면가와 수수료 25 불이 해당 계좌에 전자 또는 서면으로 자동 청구됩니다. 체크로 비용을 제출할 경우, 이 수수료를 수락한 것으로 간주합니다.

일품요리

건강한 급식 식단 외에도 일품요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매품목은 MCPS Wellness Regulations (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)에 따라 결정됩니다. 학교에서의 식단이나 학생구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.



2.17 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.