

2018년 5월

PRE-K/HEADSTART 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, 글루틴(매부질) 이 포함되어 있지 않는 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenu.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					
학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.	1	2	3	4	
	~잡곡빵으로의 치즈버거와 쪄진 감자	^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네	~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스텝	^일인용 잡곡 치즈 피자	칼로리 450, 314, 346, 330
	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	
7	8	9	10	11	
토마토 소스가 들어간 치즈 크런치	+잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수, 그린빈	^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김	+치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵	^치즈 스테프트 크러스트 잡곡 피자	칼로리 336, 345, 394, 412, 320
신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	

2018년 5월

PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
14 <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	15 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 치즈 스틱 370 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	16 <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	17 <small>칼로리</small> ~옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	18 <small>칼로리</small> ^일인용 잡곡 치즈 피자 330 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
21 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 그리고 에다마메 팥콩 388 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	22 <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	23 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 치즈 스틱 370 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	24 <small>칼로리</small> 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	25 <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
28 학교 휴교	29 <small>칼로리</small> ~잡곡빵으로의 치즈버거와 컬된 감자 450 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	30 <small>칼로리</small> ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	31 <small>칼로리</small> ~옥수수과 팥콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	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)



4.17 • DFNS
 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.