

# 2017년 11월 초등학교 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체식단	영양정보
<b>아침</b>	<b>일일</b>	M	잡곡 미니 베이글 <sup>^</sup> 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. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.
가격	\$1.30	T	잡곡 팬케이크 <sup>^</sup> 220		
할인급식	\$.00	W	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 <sup>^</sup> 130-236		
<b>점심</b>	<b>일일</b>	TH	아침 잡곡 샌드위치 120-285		
가격	\$2.55	F	잡곡 시나몬롤 <sup>^</sup> 240		
할인급식	\$.40		매일 점심 제공 과일모음/과일 주스 55-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120		
<b>월요일</b>		<b>화요일</b>	<b>수요일</b>	<b>목요일</b>	<b>금요일</b>

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

## 점심

	<b>1</b> <sup>칼로리</sup> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과* 소시지 346 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>2</b> <sup>칼로리</sup> 옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>3</b> <sup>칼로리</sup> ^치즈 또는 +페퍼로니 잡곡 피자 310-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 작은 당근 30 신선한 야채 모음 2 0-25 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	
	<b>6</b> <sup>칼로리</sup> 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336 또는 +한입 크기 잡곡 치킨과 치즈 시금치와 잡곡 스쿠프 407 작은 당근 30 방울 토마토 16 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>7</b> <sup>칼로리</sup> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수, 그린빈 235 브로콜리 15 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>8</b> <sup>칼로리</sup> +바베큐 닭다리와 로즈메리 감자, 잡곡빵 290 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 구운 감자튀김 110 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>9</b> <sup>칼로리</sup> +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412 또는 +잡곡 크로와상 치킨 햄 앤드 치즈 410 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120

# 2017년 11월 초등학교 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>13</b> <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 바베큐 닭다리와 잡곡빵 399 또는 A계란과 터키 초리조+ 양념된 감자, 잡곡 미니 프렛브레드 359 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>14</b> <small>칼로리</small> A치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 A잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 작은 당근 30 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 또는 과일 주스 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>15</b> <small>칼로리</small> 추수감사절 +구운 터키와 그레이비, 메쉬 포테이토와 잡곡빵 282 크랜베리 소스 54 구운 감자튀김 110 썬 오이 14 신선한 과일 모음 60-90 신선한 과일 샐레트 70 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>16</b> <small>칼로리</small> 옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 A블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>17</b> <small>칼로리</small> A치즈 또는 +페퍼로니 잡곡 피자 310-330 또는 +매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120
<b>20</b> <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟, 쪄된 감자와 잡곡빵 321 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 378 쪄된 감자튀김 140 샐러리 스틱 3 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>21</b> <small>칼로리</small> A치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +미니 치킨 타코와 양념된 감자, 잡곡미니 프렛 브레드 344 방울 토마토 16 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>22</b> <small>칼로리</small> 행운의 접시 A잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 또는 AWG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 또는 과일 주스 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120		
<b>27</b> <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 구운 감자튀김 440 또는 ~잡곡빵으로의 치즈버거와 양념된 감자 450 작은 당근 30 구운 감자튀김 110 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>28</b> <small>칼로리</small> A치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 ~데리야끼 미트볼과 야채 잡곡밥과 잡곡롤빵 435 구운 칩피콩 160 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>29</b> <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과* 소시지 346 또는 AWG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	<b>30</b> <small>칼로리</small> 옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 A블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 샐러드/랜치드레싱 92 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1퍼센트 저지방 우유 80-120	

## 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 할 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식비 지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 보십시오.

[MySchoolBucks.com](http://MySchoolBucks.com)

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

## 일품요리

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