

중고등학교 일품요리

2017-2018

선호하는 일품요리	일품요리 스낵
-----------	---------

칼로리

310-350	피자^*+ 잡곡 피자	\$2.80
288	치즈버거~잡곡빵	\$1.80
270	햄버거~잡곡빵	\$1.55
400	잡곡 닭패티 + 잡곡빵	\$2.30
259	닭잡곡 너겟+	\$2.30
237-250	닭잡곡 한 입사이즈+ (모두)	\$2.30

일품요리

칼로리

100% 과일 주스

▼	Naked® 주스 10 oz.	\$3.00
▼	Envy®/Apple & Eve® 8 oz.	\$1.00
▼	Capri Sun® 6 oz.	75¢
▼	4 oz.	50¢

물

0	Fiji 물®	\$3.00
▼	Fruit Wave® (고등학교용)	\$1.25
0	16 oz.	\$1.00
0	8 oz.	50¢

우유

80-120	무지방 흰우유 8 oz.	60¢
	무지방 향미우유 8 oz.	60¢
	1% 흰우유 8 oz.	60¢
145	두유 8 oz.	\$1.00

기타

130	과일 스무디	\$1.50
39	카페인 없는 아이스 커피 (고등학교용)	\$1.50
▼	카페인 없는 아이스티(고등학교용)	\$1.25

표시의 의미

- | | |
|---------|-------------------------|
| ~ 소고기 | v완전 채식주의자용 |
| ^ 고기 없음 | WG= 잡곡 |
| p 땅콩 | |
| * 돼지고기 | 개별 포장된 식품은 영양가 표시를 보시다. |
| + 닭고기 | |

칼로리

▼	애플소스 펀치	75¢
▼	잡곡 시리얼바	75¢
80	치즈 스틱	25¢
▼	잡곡 칩/팝콘	75¢
191-195	잡곡 쿠키	50¢
▼	IV 잡곡 쿠키	75¢
▼	잡곡 크래커/그래함	50¢
110	Craisins® /건포도	50¢
60-90	신선한 과일	75¢
13-109	신선한 야채	50¢
50-80	과일 모듬	50¢
▼	과일 스낵	75¢
239-260	작은 과일과 요그르트 파르페	\$1.25
120	허머스	75¢
▼	아이스크림(프리미엄)	\$1.00
▼	아이스크림(일반)	75¢
90	배/사과소스	50¢
200	피넛버터 컵 ^p	75¢
74-140	모든 감자	75¢
▼	살사/마리나라컵	50¢
60	100% 과일 샤베트	75¢
140	소프트 잡곡 프렛즐	50¢
▼	요그르트 (4 oz.)	75¢
▼	요그르트 (8 oz.)	\$1.25

영양과 알레르기 정보

<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx>

메뉴는 바뀔 수도 있습니다.

2017년 12월 1일부터 유효