

# 2017년 9월 PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

식사 가격		아침		대체식단	영양정보
<b>아침</b>	<b>일일</b>	<b>M</b>	잡곡 미니 베이글 <sup>^</sup>	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. <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenu.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenu.aspx</a> . 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.
가격	\$1.30	<b>T</b>	잡곡 팬케이크 <sup>^</sup>		
할인급식	\$0.00	<b>W</b>	잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 <sup>^</sup>		
<b>점심</b>	<b>일일</b>	<b>TH</b>	아침 잡곡 샌드위치		
가격	\$2.55	<b>F</b>	잡곡 시나몬롤 <sup>^</sup>		
할인급식	\$0.00		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 ♣=매운맛 V완전 채식주의자용 WG=잡곡 §새우 🍀 Lucky Plate Day

## 점심

4	5	6	7	8
휴교	휴교	휴교	휴교	휴교
<b>11</b> <small>칼로리</small> 토마토 소스가 들어간 치즈 크런처 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>12</b> <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수, 그린빈 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>13</b> <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>14</b> <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 412 샐러드/렌치드레싱 92 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>15</b> <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

# 2017년 9월 PRE-K/HEAD START 급식 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>18</b> <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 잡곡 치킨너겟+과 잡곡빵 399 브로콜리 15 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>19</b> <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 방울 토마토 16 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>20</b> <small>칼로리</small> ~잡곡빵으로의 카페버거와 쪄진 감자 410 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>21</b> 휴교	<b>22</b> <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100
<b>지역 농작물로의 학교 급식 주간</b>				
<b>25</b> <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 378 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>26</b> <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	<b>27</b> <small>칼로리</small> ^WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>28</b> <small>칼로리</small> 옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스낵칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100	<b>29</b> <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 샐러드/렌치드레싱 92 수박 또는 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100

