

2017년 9월 PRE-K/HEADSTART 급식 메뉴

| 식사 가격 | | 아침 | | 대체식단 | 영양정보 | |
|-----------|-----------|-----------|--|---|---|---------|
| 아침 | 일일 | M | 잡곡 미니 베이글 [^] | 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/cafemenus.aspx . 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다. | |
| 가격 | \$1.30 | T | 잡곡 팬케이크 [^] | | | 240 |
| 할인급식 | \$0.00 | W | 잡곡 베이글과 크림치즈 또는 잼 [^] | | | 130-236 |
| 점심 | 일일 | TH | 아침 잡곡 샌드위치 | | | 120-285 |
| 가격 | \$2.55 | F | 잡곡 시나몬롤 [^] | | | 240 |
| 할인급식 | \$0.00 | | 매일 점심 제공 과일모듬/과일 주스 무지방 또는 1% 저지방 우유 | 55-90 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 |
| 11 <small>칼로리</small> 토마토 소스가 들어간 치즈 크런처 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 12 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수, 그린빈 235 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 13 <small>칼로리</small> ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 14 <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 | 15 <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 |
|---|---|--|--|---|
| 18 <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 | 19 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스트링 치즈 370 방울 토마토 16 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 20 <small>칼로리</small> ~잡곡빵으로의 카페버거와 쪄진 감자 410 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 21 휴교 | 22 <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 |
| 지역 농작물로의 학교 급식 주간 | | | | |
| 25 <small>칼로리</small> +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 378 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 26 <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 | 27 <small>칼로리</small> ^WG 미트볼 스파게티와 잡곡빵 355 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 28 <small>칼로리</small> 옥수수와 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스낵칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 | 29 <small>칼로리</small> ^치즈 잡곡 피자 310 샐러드/렌치드레싱 92 수박 또는 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-100 |

