

2017년 5월 초등학교 급식 메뉴

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MCPS MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

봄입니다-운동을 합시다
정기적인 운동은 모두에게 도움이 됩니다.



활동적인 아이는 일반적으로,
근육과 뼈가 강합니다.
비만이 잘 안 됩니다.
혈압과 콜레스테롤이 낮습니다.
제2형 당뇨병이 잘 생기지 않습니다.
잠을 잘 잡니다.

학생은 다음 세 가지 운동요소를 모두 하도록 노력합시다:
지구력/근력-농구, 자전거, 축구, 수영, 조깅, 달리기.
체력-등산, 체조, 턱걸이, 레슬링.
유연성-스트레칭, 뺨치기, 체조.

운동과 신체활동을 할 때는, 수분-특히 물을 충분히 섭취합시다.
다양한 과일과 야채를 많이 먹읍시다. 카페테리아의 몸에 좋은 식단을 확인합시다!

식사 가격	
아침 일일	점심 일일
가격 \$1.30	가격 \$2.55
할인급식 \$0.00	할인급식 \$0.40
아침	
M ^잡곡 미니 베이글	240
T ^잡곡 팬케이크	220
W ^잡곡 메이플 시럽 미니 와플	200
TH 아침 잡곡 샌드위치	120-285
F ^잡곡 시나몬롤	240
매일 점심 제공	
과일모듬/과일 주스	55-90
무지방 또는 1% 저지방 우유	80-120
대체식단	
다른 매일 식단의 식단에는 땅콩버터와 젤리 샌드위치와 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 요구르트가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택 가능한 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.	

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 ♣=매운맛 ♡=완전 채식주의자용 WG=잡곡 \$새우 🍀 Lucky Plate Day				
점심				
1 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 달걀 샌드위치와 감자튀김 440 또는 ~잡곡빵 MoCo(몽고메리 카운티) 버거와 양념된 감자 450 구운 감자튀김 110 방물 토마토 16 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	2 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +구운 터키와 스테핑, 그레이비를 곁들인 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 작은 당근 30 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	3 <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 *소시지 346 또는 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 브로콜리 15 신선한 야채 모듬 8 신선한 과일 모듬 또는 과일 주스 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	4 <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 또는 ^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440 로메인 상추 샐러드 5 신선한 야채 모듬 8 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	5 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 잡곡 피자 310-330 또는 +매운 달걀 샌드위치 341 써 오이 14 신선한 야채 모듬 8 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120
8 <small>칼로리</small> 토마토 소스가 들어간 치즈 크런처 336 또는 +한 입 크기 잡곡 치킨과 치즈가 듬뿍 들은 시금치와 잡곡 스쿱 407 방물 토마토 16 신선한 야채 모듬 8 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	9 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350 또는 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 368 브로콜리 15 샐러리 스틱 8 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	10 <small>칼로리</small> +바베큐 닭다리 양념된 감자, 잡곡빵 295 또는 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 구운 감자튀김 110 써 오이 14 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	11 <small>칼로리</small> +치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 415 또는 +사우스 웨스트식 치킨 샐러드와 잡곡 스쿱 388 로메인 상추 샐러드 5 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120	12 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 잡곡 피자 310-330 또는 잡곡 감자 크리스피 생선튀김 샌드위치와 구운 감자튀김 394 작은 당근 30 콜슬로 55 신선한 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120

2017년 5월 초등학교 급식 메뉴

학부모를 위한 안내

9월부터 모든 MCPS의 학교는 MySchoolBucks.com이라는 웹사이트를 통해 크레딧카드나 데빗카드를 사용하여 급식비를 지불하실 수 있습니다. 학부모님이 잔액을 확인하고 급식비를 지불하는 등 여러 가지를 하실 수 있습니다. 이 서비스는 관심있는 학부모를 위해 급식 비지불을 더욱 간편화한 서비스입니다. 안전한 온라인 계좌를 만들면 자녀의 급식 계좌를 온라인으로 관리할 수 있습니다. 웹사이트를 봅시다. 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 급식 식단 외에도 일품요리를 주문할 수 있다는 것을 알고 계십니까? 간식과 음료수 판매 품목은 MCPS Wellness Regulations에 따라 결정됩니다. (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)
학교에서의 식단이나 학생 구매 제한에 대한 문의는 학교 카페테리아 매니저에게 문의하십시오.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>15 <small>칼로리</small> +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 쪄낸 감자튀김 510</p> <p>또는</p> <p>^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394</p> <p>구운 쪄낸 감자튀김 140 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>16 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350</p> <p>또는</p> <p>~잡곡빵으로의 카페버거와 양념된 감자 410</p> <p>방물 토마토 16 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>17 <small>칼로리</small> 마카로니엔 치즈와 바베큐 닭다리잡곡빵 451</p> <p>또는</p> <p>^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스틱치즈 370</p> <p>써 오이 14 브로콜리 15 신선한 과일 모음 또는 과일 주스 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>18 <small>칼로리</small> ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346</p> <p>또는</p> <p>^블루베리를 곁들인 바닐라 요구르트와 잡곡 그레놀라 440</p> <p>로메인 상추 샐러드 5 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>19 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 잡곡 피자 310-330</p> <p>또는</p> <p>+매운 닭패티 잡곡 샌드위치 341</p> <p>작은 당근 30 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>
<p>22 <small>칼로리</small> ^잡곡 팬케이크, 요구르트와 스틱치즈 370</p> <p>또는</p> <p>잡곡 칠리 맥과 잡곡 빵 480</p> <p>방물 토마토 16 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 100% 과일 샐러드 60 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>23 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350</p> <p>또는</p> <p>+잡곡번 핫도그와 구운 감자튀김 422</p> <p>브로콜리 15 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>24 <small>칼로리</small> ~잡곡빵 MoCo(몽고메리 카운티) 버거와 양념된 감자 450</p> <p>또는</p> <p>^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394</p> <p>구운 감자튀김 110 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>25 <small>칼로리</small> 행운의 접시 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와 ~빨간 소스 343</p> <p>또는</p> <p>+잡곡 치킨 화이트와 스파이스 사과와 잡곡빵 354</p> <p>로메인 상추 샐러드 5 신선한 야채 모음 8 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>26 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 잡곡 피자 310-330</p> <p>또는</p> <p>~잡곡빵 BBQ 소고기와 옥수수 558</p> <p>작은 당근 30 써 오이 14 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>
<p>29 휴교</p>	<p>30 <small>칼로리</small> ^치즈 또는 +페퍼로니 일인용 사이즈 잡곡 피자 330-350</p> <p>또는</p> <p>+데리야끼식 닭다리 구이와 잡곡빵 348</p> <p>작은 당근 30 방물 토마토 16 신선한 과일 모음 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>	<p>31 <small>칼로리</small> 잡곡 프렌치 토스트 스틱과 *소시지 346</p> <p>또는</p> <p>^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314</p> <p>브로콜리 15 구운 칩피콩 160 신선한 과일 모음 또는 과일 주스 60-90 무지방 또는 1% 저지방 우유 80-120</p>		