

2017년 5월 HEAD START/PRE-K 메뉴

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

MCPS MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

식사 가격	
아침 일일 가격 \$1.30	점심 일일 가격 \$2.55
할인급식 \$0.00	할인급식 \$0.00
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	
과일모음/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.



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

봄입니다-운동을 합시다 정기적인 운동은 모두에게 도움이 됩니다.

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

운동과 신체활동을 할 때는, 수분-특히 물을 충분히 섭취하십시오.
다양한 과일과 야채를 많이 먹으십시오. 카페테리아의 몸에 좋은 식단을 확인하십시오!

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 ^=고기없는 채식식단 p=땅콩 +=닭고기 *=돼지고기 ♣=매운맛 V완전 채식주의자용 WG=잡곡 \$새우 ☁Lucky Plate Day				
점심				
1 칼로리 ~잡곡빵 MoCo(몽고메리 카운티) 버거와 양념된 감자 450 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	2 칼로리 +구운 터키와 스테핑, 그레이비를 곁들인 메쉬 포테이토와 잡곡빵 363 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	3 칼로리 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	4 칼로리 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스쿱칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	5 칼로리 ^치즈 잡곡 피자 310 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100
8 칼로리 토마토 소스가 들어간 치즈 크런치 336 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	9 칼로리 +잡곡번 속에 넣은 핫도그와 옥수수 368 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	10 칼로리 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	11 칼로리 +WG 치킨 잡곡 너겟과 잡곡빵 및 블루베리 잡곡빵 415 로메인 상추 샐러드 5 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	12 칼로리 ^치즈 잡곡 피자 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100

2017년 5월 HEAD START/PRE-K 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
15 칼로리 +잡곡빵에 넣은 잡곡 닭패티 샌드위치와 쪄진 구운 감자튀김 510 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	16 칼로리 ~카페 버거, 양념한 감자 410 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	17 칼로리 마카로니엔 치즈와 바베큐 닭다리와 잡곡빵 451 썬 오이 14 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	18 칼로리 ~옥수수과 풋콩을 곁들인 타코와 잡곡 스낵칩 346 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	19 칼로리 ^치즈 잡곡 피자 310 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100
22 칼로리 잡곡 칠리 맥과 잡곡 빵 480 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	23 칼로리 +잡곡번 핫도그와 구운 감자튀김 422 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	24 칼로리 ^그릴치즈 잡곡 샌드위치와 구운 감자튀김 394 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	25 칼로리 잡곡 피에스타 치즈 엔칠라다와~ 빨간 소스 343 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	26 칼로리 ^치즈 잡곡 피자 310 썬 오이 14 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100
29 휴교	30 칼로리 +데리야끼식 닭다리 구이와 잡곡빵 348 작은 당근 30 신선한 과일 또는 과일 모듬 60-90 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100	31 칼로리 ^WG 토마토 소스를 곁들인 세 종류 치즈 칼초네 314 사과주스 60 무지방 또는 1% 저지방 흰우유 80-100		