SUMMER BAG 메뉴

2024년

<u> </u>			10 - 											
						아침식사								
	칼로리	탄수 화물		칼로리	탄수 화물		칼로리	탄수 화물		칼로리	탄수화 물		칼로리	탄수 화물
^런 곡 시리얼 사과주스	225 60	45 14	벨기에 스타일 전곡 와플 오렌지주스	240 35	34 9	미니 딸기 베이글 사과주스	240 60	41 14	전곡 시리얼 오렌지주스	225 35	45 9	시나몬 전곡 롤빵 사과주스	232 60	38 14
						점심								
월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
06/17	칼로리	탄수 화물	06/18	칼로리	탄수 화물	06/19	칼로리	탄수 화물	06/20	칼로리	탄수화 물	06/21	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	치킨패티 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	342 35	36 8	학교와 산무실 휴			터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	348	31	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	314	31
PFM F-A	50	13		140	1	무			방울 토마토와 랜치 소스	18 140	4 1	랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스	2 110 140	1 18 1
06/24	칼로리	탄수 화물	06/25	칼로리	탄수 화물	06/26	칼로리	탄수 화물	06/27	칼로리	탄수화 물	06/28	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위	601	64	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 크루 아상	314	31	터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31	터키 햄과 치즈 전곡 샌드 위치	298	29
 작은 당근과 랜치 소스	35 140	8 1	아제푸_	30	10	랜치소스를 곁들인 셀러리 와 토마토	11 140	2 1	랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	12 140	3 1	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27
07/01	칼로리	탄수 화물	07/02	칼로리	탄수 화물	07/03	칼로리	탄수 화물	07/04	칼로리	탄수화 물	07/05	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	치킨패티 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	342 35	36 8	터키 햄과 치즈 크루아상 샌 드위치	348	31	공휴일			버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	314	31
드되시 IF채주스	50	13	역는 중단의 현지 또브	140	1	크 기시 줄리엔 페퍼와 랜치소스	11 140	3 1				게시 샐러리 스틱과 허머스 그리고 랜치소스	2 110 140	1 18 1
07/08	칼로리	탄수 화물	07/09	칼로리	탄수 화물	07/10	칼로리	탄수 화물	07/11	칼로리	탄수화 물	07/12	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	264	29	터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31	터키 햄과 치즈 전곡 샌드 위치	298	29
드되시 작은 당근과 랜치 소스	35 140	8 1	아제구스	30	13	지시 랜치소스를 곁들인 샐러리 와 토마토	11 140	2 1	센트되지 랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	12 140	3 1	지시 랜치소스를 곁들인 컬리플 라워 브로콜리 허머스	14 110 140	3 18 1
07/15	칼로리	탄수 화물	07/16	칼로리	탄수 화물	07/17	칼로리	탄수 화물	07/18	칼로리	탄수화 물	07/19	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치 诈채주스	601	64	치킨패티 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	342 35	36 8	터키 햄과 치즈 크루아상 샌 드위치	348	31	양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치	276 18	28 4	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	314	31
드피시 IF채주스	50	13	역는 중단의 현지 또브	140	1	크 기시 줄리엔 페퍼와 랜치소스	11 140	3 1	미디 시트 엔드퀴시	10	7	지시 랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스	2 110 140	1 18 1
07/22	칼로리	탄수 화물	07/23	칼로리	탄수 화물	07/24	칼로리	탄수 화물	07/25	칼로리	탄수화 물	07/26	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	264	29	터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31	터키 햄과 치즈 전곡 샌드 위치	298	29
드用시 ∤은 당근과 랜치 소스	35 140	8 1	otvii.±	50	13	게시 랜치소스를 곁들인 샐러리 와 토마토	11 140	2 1	센트되시 랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	12 140	3 1	게시 랜치소스를 곁들인 컬리플 라워 브로콜리 허머스	14 110 140	3 18 1
07/29	칼로리	탄수 화물	07/30	칼로리	탄수 화물	07/31	칼로리	탄수 화물	08/01	칼로리	탄수화 물	08/02	칼로리	탄수 화물
당콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	치킨패티 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	342 35	36 8	터키 햄과 치즈 크루아상 샌 드위치	348	31	양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치	276 18	28 4	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	314	31
트퀴시);채주스	50	13	그는 오니의 엔지 또브	140	1	크 기시 줄리엔 페퍼와 랜치소스	11 140	3 1	이의 서는 벤트키시	10	7	되지 샐러리 스틱과 허머스 그리고 랜치소스	2 110 140	1 18 1
			1			1			1			I .		

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
08/05	칼로리	탄수 화물	08/06	칼로리	탄수 화물	08/07	칼로리	탄수 화물	08/08	칼로리	탄수 화물	08/09	칼로리	탄수 화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	264	29	터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31	터키 햄과 치즈 전곡 샌드 위치	298	29
작은 당근과 랜치 소스	35 140	8	-1011 —			랜치소스를 곁들인 샐러리 와 토마토	11 140	2	랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	12 140	3 1	랜치소스를 곁들인 컬리플 라워 브로콜리 허머스	14 110 140	3 18 1
08/12	칼로리	탄수 화물	08/13	칼로리	탄수 화물	08/14	칼로리	탄수 화물	08/15	칼로리	탄수 화물	08/16	칼로리	탄수 화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	치킨패티 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	342 35	36 8	터키 햄과 치즈 크루아상 샌 드위치	348	31	양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치	276 18	28 4	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	314	31
아채주스	50	13	75 854 54 44	140	1	방울 토마토와 랜치 소스	18 140	4 1	-1-1-4 - 6 - 11-4			랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스	2 110 140	1 18 1
08/19	칼로리	탄수 화물	08/20	칼로리	탄수 화물	08/21	칼로리	탄수 화물	08/22	칼로리	탄수 화물	08/23	칼로리	탄수 화물
땅콩 버터와 젤리 전곡 샌 드위치	601	64	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 샌드 위치	264	29	터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31	터키 햄과 치즈 전곡 샌드 위치	298	29
 작은 당근과 랜치 소스	35 140	8 1	V[Λ +	30	15	퍼지 랜치소스를 곁들인 샐러리 와 토마토	11 140	2 1	센_ㅠ^^ 랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	12 140	3 1	구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27
메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb = 탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +가금류 '= 채식 WG = 통곡물								 빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당) 전곡 햄버거 빵: 140 / 27 전곡 핫도그 빵: 130 / 26 전곡 크루아상: 190 / 29 						
매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20														

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다. Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services.