

봉투에 넣어 제공하는 여름방학 백 메뉴

2025년

아침식사

칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물	칼로리	탄수화물			
전곡 시리얼 요거트 스무지 사과주스/딸기 컵	210-240 130 60/ 79	45 26 14/19	벨기에 스타일 전곡 와플 오렌지 시트러스 주스	220-240 60	36-37 14	미니 계피 크림치즈 베이글 사과주스	230 60	42 14	전곡 시리얼 요거트 스무지 오렌지 시트러스 주스/ 딸기 컵	210-240 130 60 79	44 26 14 19	사과/시나몬 전곡 롤빵 사과주스	210-242 60	35-38 14

점심

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일										
				06/18	칼로리	탄수화물	06/19	칼로리	탄수화물	06/20	칼로리	탄수화물						
				터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치 야채주스 믹스베리 컵	320	31	교육구 전체 휴교 학교와 사무실 휴무		버펄로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스, 허머스 복숭아 컵	314	31							
					50	13			2	1	110/200	18/2	19					
				06/23	칼로리	탄수화물	06/24	칼로리	탄수화물	06/25	칼로리	탄수화물	06/26	칼로리	탄수화물	06/27	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v 작은 당근과 랜치 소스 애플소스	591 30 200 50	64 7 2 15	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 믹스베리 컵	180/220 11	38/48 2	버펄로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치 요거트 스무지 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	254 130 180 20-127	30 26 27 7-33	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 오이와 방울 토마토와 랜치 소스 과일편치	320 12 200 60	31 3 2 14	터키 햄과 치즈 전곡 샌드위치 샐러리 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	268 3 200 20-127	29 1 2 7-33				
				06/30	칼로리	탄수화물	07/01	칼로리	탄수화물	07/02	칼로리	탄수화물	07/03	칼로리	탄수화물	07/04	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v 작은 당근과 랜치 소스 믹스베리 컵	591 30 200 70	64 7 2 15	치킨패티 샌드위치 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 애플소스	342 11 200 50	36 2 2 15	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320 50 20-127	31 13 7-33	버펄로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31	공휴일 학교와 사무실 휴무						
									방울 토마토와 랜치 소스 Craisins 크랜베리	18 200 110	4 2 27							
				07/07	칼로리	탄수화물	07/08	칼로리	탄수화물	07/09	칼로리	탄수화물	07/10	칼로리	탄수화물	07/11	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v 작은 당근과 랜치 소스 애플 소스	591 30 200 50	64 7 2 15	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 믹스베리 컵	180/220 50 70	38/48 13 15	버펄로 치킨과 치즈 샌드위치 요거트 스무지 샐러리 스틱과 방울 토마토/랜치드레싱 신선한 과일	254 130 11 200 20-127	30 26 2 7-33	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 믹스 파프리카 스틱과 랜치 소스 신선한 과일	320 13 200 20-127	31 3 2 7-33	터키 햄과 치즈 샌드위치 오이와 방울 토마토와 랜치 소스 신선한 과일	268 12 200 20-127	29 3 2 7-33				
				07/14	칼로리	탄수화물	07/15	칼로리	탄수화물	07/16	칼로리	탄수화물	07/17	칼로리	탄수화물	07/18	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v 샐러리 스틱과 랜치 소스 믹스베리 컵	591 3 200 70	64 1 2 15	치킨패티 샌드위치 요거트 스무지 작은 당근과 랜치 소스 애플소스	342 130 30 200 50	36 26 7 2 15	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치 야채주스 신선한 과일	320 50 20-127	31 13 7-33	양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치 구운 병아리콩 (칙피콩) 신선한 과일	276 11 180 20-127	28 2 27 7-33	버펄로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치 싱싱한 브로콜리와 랜치소스 신선한 과일	314 15 200 20-127	31 3 2 7-33				
				07/21	칼로리	탄수화물	07/22	칼로리	탄수화물	07/23	칼로리	탄수화물	07/24	칼로리	탄수화물	07/25	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v 작은 당근과 랜치 소스 Craisins 크랜베리	591 30 200 110	64 7 2 27	요거트와 그레놀라 샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱 믹스베리 컵	180/220 11	38/48 2	버펄로 치킨과 치즈 샌드위치 요거트 스무지 야채주스 신선한 과일	254 130 50 20-127	30 26 13 7-33	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 믹스 파프리카 스틱과 랜치 소스 과일편치	320 13 200 60	31 3 2 14	터키 햄과 치즈 샌드위치 오이와 방울 토마토와 랜치 소스 신선한 과일	268 12 200 20-127	29 3 2 7-33				

월요일				화요일				수요일				목요일				금요일			
07/28				07/29				07/30				07/31				08/01			
	칼로리	탄수화물			칼로리	탄수화물			칼로리	탄수화물			칼로리	탄수화물			칼로리	탄수화물	
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v	591	64		치킨패티 샌드위치	342	36		터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	320	31		양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치	276	28		버펄로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31	
샐러리 스틱과 랜치 소스	3	1		요거트 스무지	130	26		야채주스	50	13		구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27		싱싱한 브로콜리와 랜치소스			
믹스베리 컵	200	2		애플소스	30	7		신선한 과일	20-127	7-33		신선한 과일	20-127	7-33		신선한 과일	15	3	
	70	15			200	2											200	2	
					50	15											20-127	7-33	
08/04				08/05				08/06				08/07				08/08			
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v	591	64		요거트와 그레놀라	180/220	38/48		버펄로 치킨과 치즈 샌드위치	254	30		터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31		터키 햄과 치즈 샌드위치	268	29	
작은 당근과 랜치 소스	30	7		샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11	2		야채주스	130	26		믹스 파프리카 스틱과 랜치 소스	13	3		오이와 방울 토마토와 랜치 소스	12	3	
Craisins 크랜베리	200	2		믹스베리 컵	200	2		신선한 과일	50	13		과일편치	200	2		신선한 과일			
	70	15			70	15			20-127	7-33			60	14			200	2	
																	20-127	7-33	
08/11				08/12				08/13				08/14				08/15			
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v	591	64		치킨패티 샌드위치	342	36		터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치	320	31		양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치	276	28		버펄로 치킨과 치즈 크루아상 샌드위치	314	31	
샐러리 스틱과 랜치 소스	3	1		요거트 스무지	130	26		야채주스	50	13		구운 병아리콩 (칙피콩)	180	27		싱싱한 브로콜리와 랜치소스			
믹스베리 컵	200	2		애플소스	30	7		신선한 과일	20-127	7-33		신선한 과일	20-127	7-33		신선한 과일	15	3	
	70	15			200	2											200	2	
					50	15											20-127	7-33	
08/18				08/19				08/20				08/21				08/22			
땅콩버터와 젤리 전곡 샌드위치 ^v	591	64		요거트와 그레놀라	180/220	38/48		버펄로 치킨과 치즈 샌드위치	254	30		터키와 치즈 크루아상 샌드위치	320	31		터키 햄과 치즈 전곡 샌드위치	268	29	
작은 당근과 랜치 소스	30	7		샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11	2		야채주스	130	26		방울 토마토와 랜치 소스	18	4		랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스	2	1	
애플 소스	200	2		믹스베리 컵	200	2		신선한 과일	180	27		과일편치	200	2		신선한 과일	110/200	18/2	
	50	15			70	15			20-127	7-33			60	14			20-127	7-33	

메뉴의 성분 설명: Cal = 칼로리 Carb = 탄수화물 ^v = 채식 WG = 통곡물 돼지고기가 포함된 식단은 없음

대체 백밀(봉투에 넣어 제공되는 이 급식에는 야채, 과일, 우유가 가방 식사에 포함됩니다.)

- 전곡 빵 터키 번빵: 345칼로리/28g탄수화물
- (2) 허머스 Cupsv & 스쿱칩: 330칼로리/55g탄수화물
- (2)치즈 스틱과 스쿱: 228칼로리/21g탄수화물
- (2)터키 스틱과 스쿱: 190칼로리/19g탄수화물

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다.

과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20 두유: 칼로리140 탄수화물 17

빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당)

- 전곡 햄버거 빵: 140 / 27
- 전곡 핫도그 빵: 130 / 26
- 전곡 크루아상: 190 / 29
- 스쿱스: 110 / 19
- 블루베리 Chex 시리얼: 240 / 44
- 허니 치로스 시리얼: 210 / 44

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Department of Food and Nutrition Services.