

월요일			화요일			수요일			목요일			금요일		
08/05	칼로리	탄수화물	08/06	칼로리	탄수화물	08/07	칼로리	탄수화물	08/08	칼로리	탄수화물	08/09	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전국 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	601 35 140	64 8 1	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 샌드위치 랜치소스를 곁들인 샐러리와 토마토	264 11 140	29 2 1	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	320 12 140	31 3 1	터키 햄과 치즈 전국 샌드위치 랜치소스를 곁들인 컬리플라워 브로콜리 허머스	298 14 110 140	29 3 18 1
08/12	칼로리	탄수화물	08/13	칼로리	탄수화물	08/14	칼로리	탄수화물	08/15	칼로리	탄수화물	08/16	칼로리	탄수화물
땅콩버터와 젤리 전국 샌드위치 야채주스	601 50	64 13	치킨패티 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	342 35 140	36 8 1	터키 햄과 치즈 크루아상 샌드위치 방울 토마토와 랜치 소스	348 18 140	31 4 1	양상추와 토마토를 곁들인 미니 서브 샌드위치	276 18	28 4	버팔로 치킨과 치즈 샌드위치 랜치소스를 곁들인 샐러리 스틱과 허머스	314 2 110 140	31 1 18 1
08/19	칼로리	탄수화물	08/20	칼로리	탄수화물	08/21	칼로리	탄수화물	08/22	칼로리	탄수화물	08/23	칼로리	탄수화물
땅콩 버터와 젤리 전국 샌드위치 작은 당근과 랜치 소스	601 35 140	64 8 1	요거트와 그레놀라 야채주스	180/220 50	38/48 13	버팔로 치킨과 치즈 샌드위치 랜치소스를 곁들인 샐러리와 토마토	264 11 140	29 2 1	터키와 치즈 크루아상 샌드위치 랜치소스를 곁들인 오이와 토마토	320 12 140	31 3 1	터키 햄과 치즈 전국 샌드위치 구운 병아리콩 (칙피콩)	298 180	29 27
메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb = 탄수화물 ~소고기 *돼지고기 +가금류 v= 채식 WG = 통곡물									빵/잡곡 기준 칼로리/탄수화물 (칼로리/그램당) • 전국 햄버거 빵: 140 / 27 • 전국 핫도그 빵: 130 / 26 • 전국 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.