

A

빵 & 시리얼



납작한 빵 /로티/차파티



샌드위치
살코기나 치즈, 채소
샐러드와 함께



향미 무첨가
크래커



라이스 케익
(소금/ 향미 무첨가)



채소가
들어간 면류



밥과 채소



라이스페이퍼 롤



스시



채소가 들어간
파스타

B

과일 & 채소



신선한 과일



천연 주스에 담긴
캔류 과일



모든 채소 종류



C

저지방 낙농제품, 육류 & 대안 식품



우유



요거트



페타/파니어



두부



참치



완숙된 달걀



펠라펠



치즈



생수

요령: 저온을 유지하기 위해 아이스팩을 같이 넣어 주세요

D

간식



건조 과일



피켈릿



향미 무첨가
라이스
크래커



치즈 &
크래커



딤스 - 차지키,
호머스



향미 무첨가
팝콘





WA 학교 매점의 메뉴에는 무엇이 있나요?



그린 - 메뉴에 넣으세요	노란색 - 신중하게 선택하세요	빨간색 - 메뉴에서 제외시키세요
<p style="text-align: center;">최소 60% 매일 여러분의 식단에 선택해 주세요</p>	<p style="text-align: center;">최대 40% 이 음식들은 여러분 식단의 주가 되어서는 안됩니다. 적은 양만 섭취하세요</p>	<p style="text-align: center;">넣을 수 없습니다</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 시리얼 음식 — 통밀 시리얼, 파스타, 면류, 밥, 쿠스쿠스, 퀴오나 • 다양한 종류의 빵류 (통밀류 포함) • 채소 및 콩류 (예: 감자, 통옥수수, 삶은 콩, 4가지 콩류 믹스, 그린 샐러드, 감자 샐러드, 콜소우) (저지방 샐러드 드레싱 사용) • 과일 (신선 또는 냉동), 통과일, 과일 샐러드, 자른 과일 • 천연 주스에 담긴 캔류 과일 • 샌드위치/롤에 들어갈 다양한 재료들 (가급적 샐러드와 함께 섭취)의 예: <ul style="list-style-type: none"> - 달걀 - 저지방 치즈 - 캔류 참치 (스프링 워터 또는 브라인에 담긴) - 살코기 (로스트 비프 등) - 이스트 스프레드 - 호머스 • 살코기, 생선, 닭고기류 • 고기류* (특히 채소와 곁들여 섭취하는 메뉴)의 예: 파스타 베이킹, 카레 라이스, 프리타타, 스프, 스시, 라이스 페이퍼 롤 • 저지방 유제품의 예: <ul style="list-style-type: none"> - 일반 우유 - 향미 첨가 우유 (375mL 이하) - 치즈 - 일반 및 향미 첨가 요거트 • 일반 생수 • 일반 미네랄 생수 	<ul style="list-style-type: none"> • 달지 않은 빵 (예. 마늘빵, 허브빵 또는 피자 베이스) • 저지방 페이스트리* • 프랑크 후르트 및 핫도그 • 쏘세지 및/또는 바베큐 쏘세지* • 일반 판매 식품. 예 생선, 닭고기, 감자, 피자* • 햄버거용 고기* • 육가공품. 예 햄, 껍질 벗긴 가공 닭고기 • 케익/비스킷 또는 머핀* • 달거나, 달지 않은 간식* • 건조 과일 (향미 무첨가) • 아이스크림 & 아이스바* • 저지방 향미 첨가 우유 (375mL 이상 & 600mL 미만) • 고등학교만 해당: 저지방 커피맛 우유 (375mL 이하) • 풀크림 유제품. 예 일반 우유, 요거트, 치즈 • 풀크림 향미 첨가 우유 (375mL 이하) • 99% 과일 주스 (250mL 이하) 및 설탕 무첨가 • 유제품 디저트* 예 저지방 카스타드, 아이스크림 및 무스 (주재료가 우유/우유 대용제품인 제품) <p style="margin-top: 20px;"><i>주의: 저지방 유제품은 2세 미만 어린이들에게 권장되지 않습니다.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 풀크림 페이스트리 • 모든 종류의 튀김 음식 • 샌드위치에 들어갈 단맛의 재료들, 예: 잼, 견과류 스프레드, 꿀 또는 제과 스프링클스 • 고지방 샌드위치 고기 재료, 예: 돼지고기 훈제 및 살라미 • 과자류 (예 초코렛, 리커라이스, 사탕 및 과일주스로 만든 젤리) • 범주에 속하지 않는 기타 간식, 예: 감자 칩스 • 청량음료, 코디얼, 스포츠 음료 • 저지방 향미 첨가 우유 (600mL 이상) • 저지방 커피맛 우유 드링크 (375mL 이상) • 풀크림 커피맛 우유 - 모든 용량 • 풀크림 향미 첨가 우유 (375mL 이상) • 고카페인 함유 드링크 (예 구아라나 함유 드링크) • 초코렛 코팅된 프리미엄 스타일 아이스크림 • 디저트: 젤리, 과일 젤리, 고에너지의 유제품 디저트 • 크로와상, 도너츠, 크림/아이싱이 들어간 케익, 스위트 페이스트리, 슬라이시즈 • 과일 주스 (250mL 이상) 및/또는 설탕이나 감미료 첨가 • 과일 주스, 설탕 및/또는 감미료가 들어간 물

*FOCiS/Star Choice™ 영양 범주를 만족하는 식품만