

# 고등학교 급식 메뉴 2024년 3월

**월요일 03/04/2024**      **화요일 03/05/2024**      **수요일 03/06/2024**      **목요일 03/07/2024**      **금요일 03/08/2024**

칼로리 | 탄수화물      칼로리 | 탄수화물      칼로리 | 탄수화물      칼로리 | 탄수화물      칼로리 | 탄수화물

### 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

만다린 오렌지 치킨과 야채밥	430	73	미트볼 마리나라~ 페니 파스타	467	56	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리 와 롤	448	55	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵	593	65	소고기 나초와 샐사, 양상추와 토마토	499	48
-----------------	-----	----	------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------	-----	----

### 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 <sup>v</sup>	280	36	매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup> 샐사와 양상추, 토마토	428	56	채소 파워볼 <sup>v</sup>	615	95	칩앤 너겟 볼 <sup>v</sup> 와 롤빵	568	83	단팍질 가득한 파스타 <sup>v</sup>	445	55
--------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55
구운 감자튀김	165	25	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	165	25	구운 옥수수	107	19
칠리 수프	182	26	브로콜리 치즈 수프	206	20	치킨 야채 앤시언트 잡곡 수프	149	22	토마토 수프	155	23	칠리 수프	182	26
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵	433	41	치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	과일과 요구르트 파르페	438	94
--------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

**메뉴의 성분 설명:** Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기  
<sup>v</sup> 채식단

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

**급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80**  
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.





# 고등학교 급식 메뉴

# 2024년 3월

월요일 03/11/2024	화요일 03/12/2024	수요일 03/13/2024	목요일 03/14/2024	금요일 03/15/2024
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물
------------	------------	------------	------------	------------

## 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40	인크레더블 위까지 가득채운 구운 감자	649	71	한국식 바베큐 닭다리와 밥	559	84	치킨과 워플 플랫폼브랜드 샌드위치	522	74	미트볼 샥	379	39
---------------------	-----	----	----------------------	-----	----	----------------	-----	----	--------------------	-----	----	-------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

칙앤 워플 <sup>v</sup> 플랫폼브랜드 샌드위치	567	89	한국식 바베큐 칩앤과 밥 <sup>v</sup>	501	78	치즈 나초와 샐사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟 <sup>v</sup>	438	46	야채 버거 <sup>v</sup>	280	36
--------------------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	타코 샐러드	481	60	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	칙앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
구운 감자튀김	165	25	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	165	25	구운 옥수수	107	19
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28
칠리 수프	182	26	브로콜리 치즈 수프	206	20	치킨 야채 앤시언트 잡곡 수프	149	22	토마토 수프	155	23	칠리 수프	182	26

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	과일과 요구르트 파르페	438	94
--------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 모듬 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기  
<sup>v</sup> 채식단

**급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80**  
모듬 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# 고등학교 급식 메뉴

# 2024년 3월

월요일  
03/18/2024

화요일  
03/19/2024

수요일  
03/20/2024

목요일  
03/21/2024

금요일  
03/22/2024

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

## 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

만다린 오렌지 치킨과 야채밥	430	73	미트볼 마리나라~ 페니 파스타	467	56	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리 롤	448	55	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵	593	65	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
-----------------	-----	----	------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 <sup>v</sup>	280	36	매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	채소 파우칠 <sup>v</sup>	615	95	칩앤 너겟 볼 <sup>v</sup> 와 롤빵	568	83	야채 버거 <sup>v</sup>	280	36
--------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55
구운 감자튀김	165	25	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	165	25	구운 옥수수	107	19
칠리 수프	182	26	브로콜리 치즈 수프	206	20	치킨 야채 앤시언트 잡곡 수프	149	22	토마토 수프	155	23	칠리 수프	182	26
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	프랜치 토스트 스틱/칩앤 너겟			치킨 엔칠라다 엠파타다	299	35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	베이글과 요구르트	381	64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	과일과 요구르트 파르페	438	94
--------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------------	-----	----

## 봄방학 - 2024년 3월 25일부터 2024년 3월 29일까지

매 식단 모든 과일과 우유가 제공됩니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기  
<sup>v</sup> 채식단

급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80  
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는  
학생에게는 무료로 제공됩니다.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# 고등학교 급식 메뉴

# 2024년 4월

월요일 04/01/2024	화요일 04/02/2024	수요일 04/03/2024	목요일 04/04/2024	금요일 04/05/2024
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물
------------	------------	------------	------------	------------

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

<b>공휴일</b>	인크레더블 위까지 가득채운 구운 감자	649 71	한국식 바베큐 닭다리와 밥	559 84	치킨과 워플 플랫폼브래드 샌드위치	522 74	미트볼 샐	379 39
------------	-------------------------	--------	----------------	--------	-----------------------	--------	-------	--------

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

	한국식 바베큐 칩앤과 밥 <sup>v</sup>	501 78	치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	663 48	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟 <sup>v</sup>	438 46	야채 버거 <sup>v</sup>	280 36
--	----------------------------	--------	------------------------	--------	---------------------------------	--------	--------------------	--------

## 농장에서

타코 샐러드	481 60	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488 43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521 55	칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448 63
양념 감자튀김	140 25	달콤 히트 감자	131 31	구운 감자튀김	165 25	구운 옥수수	107 19
마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70 5	신선한 사이드 샐러드	20 4학년	싱싱한 생 작은 당근	35 8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205 28
브로콜리 치즈 수프	206 20	치킨 야채 앤시언트 잡곡 수프	149 22	토마토 수프	155 23	칠리 수프	182 26

## 인기 많은 선호식단

햄버거 또는 치즈버거	323 28	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467 51	햄버거 또는 치즈버거	323 28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320 36
프렌치 토스트 스틱과 소시지 및 시럽	532 66	치킨 엔칠라다 엠파타다	299 35	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297 31	치킨 샌드위치	342 36

## 그랩 앤 고

땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600 64	베이글과 요구르트	381 64	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600 64	과일과 요구르트 파르페	438 94
---------------------------	--------	-----------	--------	---------------------------	--------	--------------	--------

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기  
<sup>v</sup> 채식단

**급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80**  
모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# 아침식사 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물

## 아침식사 메뉴

벨기에 워플과 시럽	480	96	아침 소시지 샌드위치	210	27	계란과 치즈 Maryland에서 만든 크루아상	275	30	터키 햄과 치즈 아침 샌드위치	270	30	미니 팬케이크와 시럽	450	97
------------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----	-------------	-----	----

## 일별 대체 선택 식단

베이글과 크림치즈	201	26	블루베리 Chex 시리얼	240	46	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38	프렌치 토스트 스틱과 시럽	512	97	요구르트와 그레함	232	38
미니 딸기 베이글	240	41	허니 치로스 시리얼	210	44	과일과 요구르트 파르페와 그레놀라	260	58	치킨 비스킷 샌드위치	250	31	벨기에 워플과 시럽	480	96

## Maryland 아침식사 달성 메뉴

치킨 비스킷 샌드위치	250	31	미니 메이플 팬케이크와 시럽	450	97	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186	27	벨기에 워플과 시럽	480	96	Maryland에서 만든 시너몬롤 <sup>v</sup>	232	38
허니 치로스 시리얼	210	44	요구르트와 그레함	232	38	미니 딸기 베이글	240	41	요구르트/그레함	232	38	블루베리 Chex 시리얼	240	46

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 모든 과일: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

**메뉴의 성분 설명:** Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기  
<sup>v</sup> 채식단

**급식 가격: 아침 \$1.30 점심 \$2.80**  
 모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools 식품 및 영양 서비스 부서( Division of Food and Nutrition Services)

