

고등학교 급식 메뉴

2023년 12월

월요일
12/4/2023

화요일
12/5/2023

수요일
12/6/2023

목요일
12/7/2023

금요일
12/8/2023

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨 바이트 볼	338	48	미트볼 마리나라~ 페니 파스타	467	56	소고기 타코와 미니 프랫 브레드	327	35	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리롤	428	53	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
----------	-----	----	------------------	-----	----	-------------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 ^v	280	36	매운 스트리트 칩 앤 타코 ^v 살사와 양상추, 토마토	428	56	채소 파워볼 ^v	615	95	칩 앤 너겟 볼 ^v 와 롤빵	500	74	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65
--------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	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 스프	206	20	치킨 야채 앤시언트 잡곡 스프	149	22	토마토 스프	155	23	칠리 수프	182	26
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4년	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	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	프렌치 토스트 스틱과 치킨너겟 ^v 및 시럽	519	60	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	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^v 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

2023년 12월

월요일
12/11/2023

화요일
12/12/2023

수요일
12/13/2023

목요일
12/14/2023

금요일
12/15/2023

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40	랜치 치킨 파워볼	657	71	한국식 바베큐 닭다리밥	387	48	치킨과 워플 프랫브랜드 샌드위치	532	74	미트볼 샥	379	39
---------------------	-----	----	-----------	-----	----	--------------	-----	----	-------------------	-----	----	-------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

치킨 워플 ^v 프랫브랜드 샌드위치	567	89	한국식 바베큐 칩앤과 밥 ^v	391	55	치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵	438	46	야채 버거 ^v	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	칩앤 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63
구운 감자튀김	165	25	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	165	125	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 스프	206	20	치킨-야채 엔시언트 잡곡 스프	149	22	토마토 스프	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	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	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 ^v채식단

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

2023년 12월

월요일
12/18/2023

화요일
12/19/2023

수요일
12/20/2023

목요일
12/21/2023

금요일
12/22/2023

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨 바이트 볼	338	48	미트볼 마리나라~ 페니 파스타	467	56	오깁 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤	428	53	마리나라 라자냐 치즈와 롤빵	554	76	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
----------	-----	----	------------------	-----	----	-----------------------	-----	----	-----------------	-----	----	----------------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 ^v	280	36	매운 스트리트 칩 앤 타코 ^v 살사와 양상추, 토마토	428	56	채소 파워볼 ^v	615	95	칩 앤 너겟 볼 ^v 와 롤빵	500	74	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65
--------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	-------------------------------	-----	----

농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	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
신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	신선한 사이드 샐러드	20	4 ^{학년}	상당한 생 작은 당근	35	8	칠리 수프	182	26
칠리 수프	182	26	브로콜리 치즈 스프	206	20	치킨 야채 앤서언트 잡곡 스프	149	22	토마토 스프	155	23	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	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그램 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	프랜치 토스트 스틱/칩 앤 너겟 ^v	519	60	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	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
^v 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 1월

월요일
1/1/2024

화요일
1/2/2024

수요일
1/3/2024

목요일
1/4/2024

금요일
1/5/2024

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리


한국식 바베큐 닭다리밥	387	48	치킨과 워플 프렛브래드 샌드위치	532	74	미트볼 샐	379	39
--------------	-----	----	-------------------	-----	----	-------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵	438	46	한국식 바베큐 칩앤과 밥	391	55	야채 버거	280	36
---------------------	-----	----	---------------	-----	----	-------	-----	----

농장에서

공휴일
새해

휴교 

따뜻한 미국 고구마	131	31	구운 감자튀김	165	25	구운 옥수수	107	19
마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	싱싱한 생 작은 당근	35	8	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드	205	28
치킨 야채 앤시언트 잡곡 스프	149	22	토마토 스프	155	23	칠리 스프	182	26
						칩앤 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63

인기 많은 선호식단

마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	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
^v 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 비스켓 샌드위치	250	31	벨기에 워플과 시럽	480	96

Maryland 아침식사 달성 메뉴

치킨 비스켓 샌드위치	250	31	미니 메이플 팬케이크와 시럽	450	97	터키 햄과 치즈를 얹힌 하와이언 빵	186	27	벨기에 워플과 시럽	480	96	Maryland에서 만든 시나몬롤	232	38
허니 치로스 시리얼	210	44	요구르트와 그레함	232	38	미니 딸기 베이글	240	41	요구르트와 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
V 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)

