

# 중학교 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 닭다리 와 롤	428	53	소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토	499	48
----------	-----	----	------------------	-----	----	-------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

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

## 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	110	17	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	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	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	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 <sup>v</sup>	600	64	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	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

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



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

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# 중학교 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		

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리														
마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40	랜치 치킨 파워볼	657	71	한국식 바베큐 닭다리밥	387	48	치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치	532	74	미트볼 샐	379	39

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리														
치킨 워플 <sup>v</sup> 프랫브래드 샌드위치	567	89	한국식 바베큐 치킨과 밥 <sup>v</sup>	391	55	치즈 나초와 샐사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 치킨 너겟, 롤빵	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	치킨 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
구운 감자튀김	110	17	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	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 앤시언트 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 <sup>v</sup>	600	64	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	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.



# 중학교 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	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤	428	53	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵	554	76	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 파워볼 <sup>v</sup>	615	95	칩앤 너겟 볼 <sup>v</sup> 와 롤빵	500	74	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65

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	110	17	양념 감자튀김	140	25	달콤 히트 감자	131	31	구운 감자튀김	110	17	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	칠리 수프	182	26
칠리 수프	182	26	브로콜리 치즈 스프	206	20	치킨 야채 앤시언트 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

그랩 앤 고														
과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	프랜치 토스트 스틱/칩앤 너겟 <sup>v</sup>	532	66	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.



# 중학교 급식 메뉴 2024년 1월

월요일  
1/1/2023

화요일  
1/2/2023

수요일  
1/3/2023

목요일  
1/4/2023

금요일  
1/5/2023

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨과 워플 플랫폼 샌드위치	532	74	한국식 바베큐 닭다리와 밥	387	48	미트볼 샐	379	39
-----------------	-----	----	----------------	-----	----	-------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

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

## 농장에서

공휴일  
새해



따뜻한 미국 고구마	131	31	구운 감자튀김	110	17	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
						치킨 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63

## 인기 많은 선호식단

마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
그릴치즈 샌드위치	280	30	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	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>

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 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

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

**메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 \* 돼지고기 + 닭고기 V 채식단**

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

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

