# 고등학교 급식 메뉴

# 2024년 2월

| 월요일 01/29/2024 | | 화요일 01/30/2024 | | 수요일 01/31/2024 | | 목요일 02/01/2024 | | 금요일 02/02/2024 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 칼로리 \| 탄수화물 | | 칼로리 \| 탄수화물 | | 칼로리 \| 탄수화물 | | 칼로리 \| 탄수화물 | | 칼로리 \| 탄수화물 |
| **쉐프의 영감을 받은** 앙뜨레/주요리 | | | | | | | | | |
| **휴교** | 랜치 치킨 파워볼 | 657 71 | 한국식 바베큐 닭다리와 밥 | 559 84 | 치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치 | 522 74 | 미트볼 섭 | 379 39 | |
| **식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리** | | | | | | | | | |
| | 한국식 바베큐 칙앤과 밥V | 501 78 | 치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토 | 663 48 | 칙앤 너겟 볼V와 롤빵 | 568 83 | 야채 버거V | 280 36 | |
| **농장에서** | | | | | | | | | |
| | 타코 샐러드 | 481 60 | 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 488 43 | 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 521 55 | 칙앤 앙트레 샐러드 V | 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 | 마늘과 허브로 양념한 브로콜리 | 70 5 | 싱싱한 생 작은 당근 | 35 8 | 신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드 | 205 28 | |
| | 브로콜리 치즈 스프 | 206 20 | 치킨 야채 앤시언트 잡곡 스프 | 149 22 | 토마토 스프 | 155 23 | 칠리 수프 | 182 26 | |
| **인기 많은** 선호식단 | | | | | | | | | |
| | 햄버거 또는 치즈버거 | 323 28 | 마리나라를 곁들인 치즈 크런처 | 467 51 | 햄버거 또는 치즈버거 | 323 28 | 피자, 치즈 또는페퍼로니 | 320 36 | |
| | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 41 | 핫도그와 번 | 270 28 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 41 | 치킨 샌드위치 | 342 36 | |
| **그랩 앤 고** | | | | | | | | | |
| | 땅콩버터와 쨈 샌드위치 V | 600 64 | 과일과 요구르트 파르페 | 438 94 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치 V | 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**
**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 2월

| 월요일 02/05/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 화요일 02/06/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 수요일 02/07/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 목요일 02/08/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 금요일 02/09/2024 | 칼로리 | 탄수화물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **쉐프의 영감을 받은** 앙뜨레/주요리 | | | | | | | | | | | | | | |
| 만다린 오렌지 치킨과 야채밥 | 430 | 73 | 미트볼 마리나라~ 페니 파스타 | 467 | 56 | 으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤 | 448 | 55 | 치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵 | 593 | 65 | 소고기 나쵸와 살사, 양상추와 토마토 | 499 | 48 |
| **식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리** | | | | | | | | | | | | | | |
| 야채 버거V | 280 | 36 | 매운 스트리트 칙앤 타코V 살사와 양상추, 토마토 | 428 | 56 | 채소 파워볼V | 615 | 95 | 칙앤 너겟 볼V와 롤빵 | 568 | 83 | 병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드V | 381 | 65 |
| **농장에서** | | | | | | | | | | | | | | |
| 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 521 | 55 | 병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드V | 381 | 65 | 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 488 | 43 | 타코 샐러드 | 481 | 60 | 매운 치킨 앙트레 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 | 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 크런처 | 467 | 51 | 햄버거 또는 치즈버거 | 323 | 28 | 피자, 치즈 또는페퍼로니 | 320 | 36 |
| 치킨 샌드위치 | 342 | 36 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 | 41 | 핫도그와 번 | 270 | 28 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 | 41 | 치킨 샌드위치 | 342 | 36 |
| **그랩 앤 고** | | | | | | | | | | | | | | |
| 과일과 요구르트 파르페 | 438 | 94 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치V | 600 | 64 | 프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 | 532 | 66 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치V | 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 2월

| 월요일 02/12/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 화요일 02/13/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 수요일 02/14/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 목요일 02/15/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 금요일 02/16/2024 | 칼로리 | 탄수화물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **쉐프의 영감을 받은** 앙뜨레/주요리 | | | | | | | | | | | | | | |
| 마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵 | 419 | 40 | 랜치 치킨 파워볼 | 657 | 71 | 한국식 바베큐 닭다리와 밥 | 559 | 84 | 치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치 | 522 | 74 | 미트볼 섭 | 379 | 39 |
| **식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리** | | | | | | | | | | | | | | |
| 칙앤 워플V 프랫브래드 샌드위치 | 567 | 89 | 한국식 바베큐 칙앤과 밥V | 501 | 78 | 치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토 | 663 | 48 | 칙앤 너겟 볼V 와 롤빵 | 568 | 83 | 야채 버거V | 280 | 36 |
| **농장에서** | | | | | | | | | | | | | | |
| 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 521 | 55 | 타코 샐러드 | 481 | 60 | 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 488 | 43 | 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 521 | 55 | 칙앤 앙트레 샐러드V | 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 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 크런처 | 467 | 51 | 햄버거 또는 치즈버거 | 323 | 28 | 피자, 치즈 또는페퍼로니 | 320 | 36 |
| 치킨 샌드위치 | 342 | 36 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 | 41 | 핫도그와 번 | 270 | 28 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 | 41 | 치킨 샌드위치 | 342 | 36 |
| **그랩 앤 고** | | | | | | | | | | | | | | |
| 과일과 요구르트 파르페 | 438 | 94 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치 V | 600 | 64 | 프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 | 532 | 66 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치 V | 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**

**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 2월

| 월요일 02/19/2024 | 화요일 02/20/2024 | 수요일 02/21/2024 | 목요일 02/22/2024 | 금요일 02/23/2024 |
|---|---|---|---|---|
| 칼로리 \| 탄수화물 | 칼로리 \| 탄수화물 | 칼로리 \| 탄수화물 | 칼로리 \| 탄수화물 | 칼로리 \| 탄수화물 |
| **셰프의 영감을 받은** 앙뜨레/주요리 | | | | |
| **대통령의 날 공휴일** | 만다린오렌지 치킨과 WG밥 430 73 | 으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤 448 55 | 치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵 593 65 | 소고기 나쵸와 살사, 양상추와 토마토 499 48 |
| **식물성 및 식물성 지향** 앙뜨레/주요리 | | | | |
| | 매운 스트리트 칙앤 타코 V 살사와 양상추, 토마토 428 56 | 채소 파워볼V 615 95 | 칙앤 너겟 볼V와 롤빵 500 74 | 병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 V 381 65 |
| **농장에서** | | | | |
| | 병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 V 381 65 | 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 488 43 | 타코 샐러드 481 60 | 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 521 55 |
| | 양념 감자튀김 140 25 | 달콤 히트 감자 131 31 | 구운 감자튀김 165 25 | 구운 옥수수 107 19 |
| | 마늘과 허브로 양념한 브로콜리 70 5 | 치킨 야채 앤시언트 잡곡 스프 149 22 | 토마토 스프 155 23 | 칠리 수프 182 26 |
| | 브로콜리 치즈 스프 206 20 | 신선한 사이드 샐러드 20 4학년 | 싱싱한 생 작은 당근 35 8 | 신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드 205 28 |
| **인기 많은** 선호식단 | | | | |
| | 햄버거 또는 치즈버거 323 28 | 마리나라를 곁들인 치즈 크런처 467 51 | 햄버거 또는 치즈버거 323 28 | 피자, 치즈 또는페퍼로니 320 36 |
| | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 433 41 | 핫도그와 번 270 28 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 433 41 | 치킨 샌드위치 342 36 |
| **그랩 앤 고** | | | | |
| | 땅콩버터와 쨈 샌드위치 V 600 64 | 프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 532 66 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치 V 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**

**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 2월/3월

| 월요일 02/26/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 화요일 02/27/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 수요일 02/28/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 목요일 02/29/2024 | 칼로리 | 탄수화물 | 금요일 03/01/2024 | 칼로리 | 탄수화물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **쉐프의 영감을 받은** 앙뜨레/주요리 | | | | | | | | | | | | | | |
| 마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵 | 419 | 40 | 랜치 치킨 파워볼 | 657 | 71 | 한국식 바베큐 닭다리와 밥 | 559 | 84 | 치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치 | 532 | 74 | 미트볼 섭 | 379 | 39 |
| **식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리** | | | | | | | | | | | | | | |
| 칙앤 워플ᵛ 프랫브래드 샌드위치 | 567 | 89 | 한국식 바베큐 칙앤과 밥ᵛ | 501 | 78 | 치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토 | 663 | 48 | 칙앤 너겟 볼ᵛ와 롤빵 | 568 | 83 | 야채 버거ᵛ | 280 | 36 |
| **농장에서** | | | | | | | | | | | | | | |
| 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 521 | 55 | 타코 샐러드 | 481 | 60 | 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 488 | 43 | 매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드 | 521 | 55 | 칙앤 앙트레 샐러드ᵛ | 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 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 크런처 | 467 | 51 | 햄버거 또는 치즈버거 | 323 | 28 | 피자, 치즈 또는페퍼로니 | 320 | 36 |
| 치킨 샌드위치 | 342 | 36 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 | 41 | 핫도그와 번 | 270 | 28 | 마카로니엔 치즈와 매운 치킨바이트, 롤빵 | 433 | 41 | 치킨 샌드위치 | 342 | 36 |
| **그랩 앤 고** | | | | | | | | | | | | | | |
| 과일과 요구르트 파르페 | 438 | 94 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치ᵛ | 600 | 64 | 프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽 | 532 | 66 | 땅콩버터와 쨈 샌드위치ᵛ | 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 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 | 칼로리 | 탄수화물 | 화요일 | 칼로리 | 탄수화물 | 수요일 | 칼로리 | 탄수화물 | 목요일 | 칼로리 | 탄수화물 | 금요일 | 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 |
| 미나 딸가 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** 시너몬롤[V] | 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**
**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)

MONTGOMERY COUNTY
DFNS
DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES