중학교 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	387 48	치킨과 워플 프랫브래드 샌드위치	522 74	미트볼 섭	379 39		
식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리										
	한국식 바베큐 칙앤과 밥V	391 55	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	치킨 앙트레 샐러드 V	448 63		
	양념 감자튀김	140 25	달콤 히트 감자	131 31	구운 감자튀김	110 17	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

중학교 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														
만다린오렌지 치킨과 WG밥	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 샐러드 V	381	65
농장에서														
매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 V	381	65	치킨 앙트레 사이즈 샐러드	488	43	타코 샐러드	481	60	매운 치킨 앙트레 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 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

중학교 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	387	48	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	391	55	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	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 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

중학교 급식 메뉴 2024년 2월

월요일 02/19/2024	화요일 02/20/2024	칼로리	탄수화물	수요일 02/21/2024	칼로리	탄수화물	목요일 02/22/2024	칼로리	탄수화물	금요일 02/23/2024	칼로리	탄수화물
	쉐프의 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 치킨 타코 ᵛ 살사와 양상추, 토마토	428	56	채소 파워볼ᵛ	615	95	칙앤 너겟 볼ᵛ와 롤빵	568	83	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	110	17	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	프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66

매 식단 모듬 과일과 우유가 제공됩니다. 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

중학교 급식 메뉴 2024년 2/3월

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	387	48	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	391	55	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	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 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

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 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
모듬 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