# 중학교 급식 메뉴

## 월요일
01/01/2024

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>532</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>391</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>149</td>
<td>22</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## 화요일
01/02/2024

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>387</td>
<td>48</td>
</tr>
<tr>
<td>438</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>155</td>
<td>23</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## 수요일
01/03/2024

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>379</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>280</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>182</td>
<td>26</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## 목요일
01/04/2024

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>448</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>107</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>342</td>
<td>36</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## 금요일
01/05/2024

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>379</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>280</td>
<td>36</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 쉐프의 영감을 받은 양뜨레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>391</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>438</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>149</td>
<td>22</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 식물성 및 식물성 지향 양뜨레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>131</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>70</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>149</td>
<td>22</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 농장에서

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>110</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>149</td>
<td>22</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 인기 많은 선호식단

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>467</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>270</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 그랩 앤 고

<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>438</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>600</td>
<td>64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

### 급식 가격:
- 아침 $1.30
- 점심 $2.80

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생들에게 무료로 제공됩니다.

---

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
# 중학교 급식 메뉴

### 2024년 1월

<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일</th>
<th>화요일</th>
<th>수요일</th>
<th>목요일</th>
<th>금요일</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>01/08/2024</td>
<td>01/09/2024</td>
<td>01/10/2024</td>
<td>01/11/2024</td>
<td>01/12/2024</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 쉐프의 영감을 받은 양뜨레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>후난 오렌지 치킨과 밥</td>
<td>526</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>후난 오렌지 치킨과 밥</td>
<td>467</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>미트볼 마리나라 - 페니 파스타</td>
<td>428</td>
<td>53</td>
</tr>
<tr>
<td>소고기 나쵸와 식사, 양상추와 토마토</td>
<td>554</td>
<td>76</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 식물성 및 식물성 지향 양뜨레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>양념 감자튀김</td>
<td>467</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>갈비 톡 허브 감자</td>
<td>615</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td>마리나라 라자냐 치즈</td>
<td>500</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드</td>
<td>381</td>
<td>65</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 농장에서

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>마리나라 톡 안심과 롤빵</td>
<td>481</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>탕간 톡 톡 샐러드</td>
<td>488</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>탕간 톡 톡 샐러드</td>
<td>131</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>140</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>206</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>149</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>155</td>
<td>23</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 인기 많은 선호식단

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는 페이퍼니</td>
<td>320</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는 페이퍼니</td>
<td>323</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>마리나라를 접하는 치즈 크런처</td>
<td>467</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>톡도그와 빵</td>
<td>297</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>톡도그와 빵</td>
<td>270</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>톡도그와 빵</td>
<td>297</td>
<td>31</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 그랩 앤 고

<table>
<thead>
<tr>
<th>메뉴</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>438</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>600</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>프레치 톡스트 스틱과 소시지* 및 시럽</td>
<td>532</td>
<td>66</td>
</tr>
<tr>
<td>프레치 톡스트 스틱과 소시지* 및 시럽</td>
<td>600</td>
<td>64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

모두 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일 01/15/2024</th>
<th>화요일 01/16/2024</th>
<th>수요일 01/17/2024</th>
<th>목요일 01/18/2024</th>
<th>금요일 01/19/2024</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
<td>치킨 앵브레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
</tbody>
</table>

```
며서의 영감을 받은 앵브레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>공휴일</th>
<th>렌치 치킨 파워볼</th>
<th>한국식 바베큐 닭다리와 밥</th>
<th>치킨과 웨플 프레브레드 샌드위치</th>
<th>미트볼 섭</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>657 71</td>
<td>387 48</td>
<td>532 74</td>
<td>379 39</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물</td>
<td>71</td>
<td>48</td>
<td>74</td>
<td>39</td>
</tr>
</tbody>
</table>

식물성 및 식물성 지향 앵브레/주요리

<table>
<thead>
<tr>
<th>공휴일</th>
<th>한국식 바베큐 칙앤과 밥</th>
<th>치킨과 웨플 프레브레드 샌드위치</th>
<th>치즈 나쵸와 살사, 양상추와 토마토</th>
<th>아채 버거</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>391 55</td>
<td>438 46</td>
<td>663 48</td>
<td>387 48</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물</td>
<td>55</td>
<td>46</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
</tr>
</tbody>
</table>

농장에서

<table>
<thead>
<tr>
<th>공휴일</th>
<th>타코 샐러드</th>
<th>치킨 양트레 사이즈 샐러드</th>
<th>레드 퀄트리 감자</th>
<th>구운 감자취김</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>481 60</td>
<td>488 43</td>
<td>131 31</td>
<td>110 17</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물</td>
<td>60</td>
<td>43</td>
<td>31</td>
<td>17</td>
</tr>
</tbody>
</table>

인기 많은 선호식단

<table>
<thead>
<tr>
<th>공휴일</th>
<th>햄버거 또는 치즈버거</th>
<th>마리나라를 겉덮인 치즈 크런쳐</th>
<th>핫도그와 반</th>
<th>치킨 앵브레 샌드위치</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>323 28</td>
<td>467 51</td>
<td>270 28</td>
<td>327 51</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물</td>
<td>28</td>
<td>51</td>
<td>28</td>
<td>51</td>
</tr>
</tbody>
</table>

```

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

```

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services
## 중학교 급식 메뉴
### 2024년 1월
#### 월요일 01/22/2024
<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>후난 오렌지 치킨과 WG밥</td>
<td>526 74</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### 화요일 01/23/2024
<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>샐러드</td>
<td>467 56</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### 수요일 01/24/2024
<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>치즈 라자나와 마리나라 소스, 롤빵</td>
<td>428 53</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### 목요일 01/25/2024
<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토</td>
<td>554 76</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### 금요일 01/26/2024
<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드</td>
<td>499 48</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 메뉴의 성분 설명
- **Cal** 칼로리  
- **Carb** 탄수화물  
- ~ 소고기  
- * 돼지고기  
- + 닭고기  
- ▼ 채식단

### 급식 가격
- 아침: $1.30  
- 점심: $2.80  

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.

---

**Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services**
<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일 01/29/2024</th>
<th>화요일 01/30/2024</th>
<th>수요일 01/31/2024</th>
<th>목요일 02/01/2024</th>
<th>금요일 02/02/2024</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>랜치 치킨 파워볼</td>
<td>한국식 바베큐 닭다리와 밥</td>
<td>치킨과 웹플 프렉브레드 샌드위치</td>
<td>미트볼 샐러드</td>
<td>치즈나쵸와 살사, 양상추와 토마토</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>휴교</th>
<th>한국식 바베큐 칙앤과 밥</th>
<th>치킨 앵트레 사이즈 샐러드</th>
<th>치즈나쵸와 살사, 양상추와 토마토</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리: 391</td>
<td>칼로리: 488</td>
<td>칼로리: 448</td>
<td>칼로리: 206</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 55</td>
<td>탄수화물: 43</td>
<td>탄수화물: 63</td>
<td>탄수화물: 20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>타코 샐러드</th>
<th>치킨 앵트레 사이즈 샐러드</th>
<th>반란 칠리 샐러드</th>
<th>치킨 앵트레 사이즈 샐러드</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리: 481</td>
<td>칼로리: 488</td>
<td>칼로리: 521</td>
<td>칼로리: 149</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 60</td>
<td>탄수화물: 43</td>
<td>탄수화물: 55</td>
<td>탄수화물: 22</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>양념 감자튀김</th>
<th>달콤 히트 감자</th>
<th>구운 감자튀김</th>
<th>구운 감자튀김</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리: 140</td>
<td>칼로리: 131</td>
<td>칼로리: 110</td>
<td>칼로리: 35</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 25</td>
<td>탄수화물: 31</td>
<td>탄수화물: 8</td>
<td>탄수화물: 8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>마늘과 허브로 양념한 브로콜리</th>
<th>마늘과 허브로 양념한 브로콜리</th>
<th>신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리: 70</td>
<td>칼로리: 70</td>
<td>칼로리: 205</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 5</td>
<td>탄수화물: 5</td>
<td>탄수화물: 28</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>브로콜리 치즈 스프</th>
<th>치킨 앵트레 샐러드</th>
<th>침소의 영감을 받은 앵주르로라이</th>
<th>침소의 영감을 받은 앵주르로라이</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리: 206</td>
<td>칼로리: 149</td>
<td>칼로리: 487</td>
<td>칼로리: 488</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 20</td>
<td>탄수화물: 22</td>
<td>탄수화물: 63</td>
<td>탄수화물: 43</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>인기 많은 선호식단</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>헤몽여 또는 치즈버거</td>
</tr>
<tr>
<td>칼로리: 323</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 28</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>그랩 앤 고</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>막콩버터와 웹 샌드위치</td>
</tr>
<tr>
<td>칼로리: 600</td>
</tr>
<tr>
<td>탄수화물: 64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

---

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
<table>
<thead>
<tr>
<th>일요일</th>
<th>화요일</th>
<th>수요일</th>
<th>목요일</th>
<th>금요일</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>아침식사 메뉴</td>
<td>아침식사 메뉴</td>
<td>아침식사 메뉴</td>
<td>아침식사 메뉴</td>
<td>아침식사 메뉴</td>
</tr>
<tr>
<td>버뮤다 워플과 시럽</td>
<td>480</td>
<td>96</td>
<td>아침 소시지 샌드위치</td>
<td>210</td>
</tr>
<tr>
<td>계란과 치즈 Maryland에서 만든 크루아상</td>
<td>275</td>
<td>30</td>
<td>터키 합과 치즈 아침 샌드위치</td>
<td>270</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>450</td>
<td>97</td>
<td>미니 팬케이크와 시럽</td>
<td>480</td>
</tr>
<tr>
<td>일별 대체 선택 식단</td>
<td>일별 대체 선택 식단</td>
<td>일별 대체 선택 식단</td>
<td>일별 대체 선택 식단</td>
<td>일별 대체 선택 식단</td>
</tr>
<tr>
<td>빵과 크림치즈</td>
<td>201</td>
<td>26</td>
<td>블루베리 Chex 시리얼</td>
<td>240</td>
</tr>
<tr>
<td>Maryland에서 만든 시나몬롤</td>
<td>232</td>
<td>38</td>
<td>프렌치 토스트 스틱과 시럽</td>
<td>512</td>
</tr>
<tr>
<td>미니 딸기 베이글</td>
<td>240</td>
<td>41</td>
<td>과일과 요구르트 파르페와 그레놀라</td>
<td>260</td>
</tr>
<tr>
<td>터키 햄과 치즈 아침 샌드위치</td>
<td>270</td>
<td>30</td>
<td>치킨 비스켓 샌드위치</td>
<td>250</td>
</tr>
<tr>
<td>Maryland에서 만든 시나몬롤</td>
<td>232</td>
<td>38</td>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>480</td>
</tr>
<tr>
<td>허니 치로스 시리얼</td>
<td>210</td>
<td>44</td>
<td>요구르트와 그레함</td>
<td>232</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>480</td>
<td>96</td>
<td>미니 딸기 베이글</td>
<td>240</td>
</tr>
<tr>
<td>요구르트와 그레함</td>
<td>232</td>
<td>38</td>
<td>요구르트와 그레함</td>
<td>232</td>
</tr>
<tr>
<td>블루베리 Chex 시리얼</td>
<td>240</td>
<td>46</td>
<td>Maryland에서 만든 시나몬롤</td>
<td>240</td>
</tr>
<tr>
<td>모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다.</td>
<td>모둠 과일: 칼로리 20–127; 탄수화물 7–33 우유 칼로리 90–120; 탄수화물 12–20</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>메뉴의 성분 설명: Cal 칼로리 Carb 탄수화물 ~ 소고기 * 돼지고기 + 닭고기 V</td>
<td>Montgomery County Public Schools 식품 및 영양 서비스 부서(Division of Food and Nutrition Services)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>