

고등학교 급식 메뉴

2024년 1월

월요일 01/01/2024		화요일 01/02/2024		수요일 01/03/2024		목요일 01/04/2024		금요일 01/05/2024					
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물					
셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리													
공휴일 새해	휴교	치킨과 워플 플랫폼 샌드위치		532	74	한국식 바베큐 닭다리밥		559	84	미트볼 샐		379	39
식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리													
한국식 바베큐 칩앤밥		391	55	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵		438	46	야채 버거		280	36		
농장에서													
따뜻한 미국 고구마		131	31	구운 감자튀김		165	25	칩앤 앙뜨레 샐러드 ^v		448	63		
마늘과 허브로 양념한 브로콜리		70	5	싱싱한 생 작은 당근		35	8	구운 옥수수		107	19		
치킨 야채 앤시언트 잡곡 스프		149	22	토마토 스프		155	23	신선한 시금치, 로메인, 크레이즌 샐러드		205	28		
								칠리 스프		182	26		
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.



고등학교 급식 메뉴

2024년 1월

월요일 01/08/2024				화요일 01/09/2024				수요일 01/10/2024				목요일 01/11/2024				금요일 01/12/2024													
칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물													
쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리																													
후난 오렌지 치킨과 밥				526	74	미트볼 마리나라~ 페니 파스타				467	56	으깬 감자를 곁들인 BBQ 닭다리와 롤				428	53	치즈 라자냐와 마리나라 소스, 롤빵				소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토				499	48		
식물성 및 식물성 지향 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	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 ^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 ^v 채식단

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



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

고등학교 급식 메뉴

2024년 1월

월요일 01/15/2024			화요일 01/16/2024			수요일 01/17/2024			목요일 01/18/2024			금요일 01/19/2024		
칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물		
셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리														
공휴일	랜치 치킨 파워볼	657	71	한국식 바베큐 닭다리와 밥	559	84	치킨과 워플 플랫폼브래드 샌드위치	532	74	미트볼 샐	379	39		
식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리														
	한국식 바베큐 칩앤과 밥 ^v	501	78	치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵	438	46	야채 버거 ^v	280	36		
농장에서														
	타코 샐러드	481	60	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	칩앤 앙뜨레 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	신선한 사이드 샐러드	20	4학년	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 스프	182	26		
인기 많은 선호식단														
	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36		
	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36		
그랩 앤 고														
	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 ^v 채식단

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



본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

고등학교 급식 메뉴

2024년 1월

월요일 01/22/2024				화요일 01/23/2024				수요일 01/24/2024				목요일 01/25/2024				금요일 01/26/2024			
칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물			
셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리																			
후난 오렌지 치킨과 WG밥		526	74	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 지향 앙뜨레/주요리																			
야채 버거 ^v		280	36	매운 스트리트 칩앤 타코 ^v 살사와 양상추, 토마토		428	56	채소 파워볼 ^v		615	95	칩앤 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	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 ^v		600	64	프랜치 토스트 스틱/칩앤 너겟 ^v				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.

고등학교 급식 메뉴

2024년 1월/2월

월요일 01/29/2024				화요일 01/23/2024				수요일 01/24/2024				목요일 01/25/2024				금요일 01/26/2024			
칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물			
셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리																			
휴교	랜치 치킨 파워볼	657	71	한국식 바베큐 닭다리와 밥	559	84	치킨과 워플 플랫폼브래드 샌드위치	532	74	미트볼 샥	379	39							
식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리																			
	한국식 바베큐 칩앤과 밥 ^v	501	78	치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	663	48	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵	438	46	야채 버거	280	36							
농장에서																			
	타코 샐러드	481	60	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	칩앤 앙뜨레 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 스프	182	26							
인기 많은 선호식단																			
	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36							
	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그와 번	270	28	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36							
그랩 앤 고																			
	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	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.



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 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

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)

