<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일 03/04/2024</th>
<th>화요일 03/05/2024</th>
<th>수요일 03/06/2024</th>
<th>목요일 03/07/2024</th>
<th>금요일 03/08/2024</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>כת프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</strong></td>
<td><strong>כת프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</strong></td>
<td><strong>כת프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</strong></td>
<td><strong>כת프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</strong></td>
<td><strong>כת프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
<td>샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>521</td>
<td>55</td>
<td>381</td>
<td>65</td>
<td>488</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>320</td>
<td>36</td>
<td>323</td>
<td>28</td>
<td>467</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>433</td>
<td>41</td>
<td>299</td>
<td>35</td>
<td>297</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>438</td>
<td>94</td>
<td>600</td>
<td>64</td>
<td>381</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
<td><strong>샐러드</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**식물성 및 식물성 지향 양뜨레/주요리**

<table>
<thead>
<tr>
<th>아채 버거</th>
<th>목داد문스터트 메인 테이크 테이크</th>
<th>야채 버거</th>
<th>매운 스트리트 테이크 타코</th>
<th>푸짐한 캐주스 샐러드</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>280</td>
<td>36</td>
<td>428</td>
<td>56</td>
<td>615</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**농장에서**

<table>
<thead>
<tr>
<th>매운 치킨 양트레 사이즈 샐러드</th>
<th>병아리콩 양트레 사이즈 샐러드</th>
<th>치킨 양트레 사이즈 샐러드</th>
<th>타코 샐러드</th>
<th>매운 치킨 양트레 사이즈 샐러드</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>521</td>
<td>55</td>
<td>381</td>
<td>65</td>
<td>488</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**인기 많은 선호식단**

<table>
<thead>
<tr>
<th>파자, 치즈 또는페퍼로니</th>
<th>해버거 또는 치즈버거</th>
<th>마리나라를 곁들이는 치즈 크런처</th>
<th>탭버거 또는 치즈버거</th>
<th>파자, 치즈 또는페퍼로니</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>320</td>
<td>36</td>
<td>323</td>
<td>28</td>
<td>467</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**그램 앤 고**

<table>
<thead>
<tr>
<th>과일과 요구르트 파르페</th>
<th>맛조건과 펼 샌드위치</th>
<th>베이글과 요구르트</th>
<th>맛조건와 펼 샌드위치</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
</tr>
<tr>
<td>438</td>
<td>94</td>
<td>600</td>
<td>64</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

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

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
<p>| | | | | | | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
</tr>
<tr>
<td>마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵</td>
<td>419</td>
<td>40</td>
<td>인크레디블 위까지 가득채운 구운 감자</td>
<td>649</td>
<td>71</td>
<td>한국식 바벤큐 닭다리와 밥</td>
</tr>
<tr>
<td>쉐프의 영감을 받은 양뜨레/주요리</td>
<td>413</td>
<td>59</td>
<td>치킨과 웨플 프랫브레드 샌드위치</td>
<td>522</td>
<td>74</td>
<td>미트볼 샌드위치</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앙트레 사이즈 샐러드</td>
<td>521</td>
<td>55</td>
<td>태코 샐러드</td>
<td>481</td>
<td>60</td>
<td>치킨 앙트레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>구운 감자튀김</td>
<td>165</td>
<td>25</td>
<td>양념 감자튀김</td>
<td>140</td>
<td>25</td>
<td>달콤 허트 감자</td>
</tr>
<tr>
<td>신선한 시금치, 로메인, 크레이손 샐러드</td>
<td>205</td>
<td>28</td>
<td>마늘과 허브로 얻탕한 브로콜리</td>
<td>70</td>
<td>5</td>
<td>신선한 사이드 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 앙트레 사이즈 샐러드</td>
<td>182</td>
<td>26</td>
<td>브로콜리 치즈 샐러드</td>
<td>206</td>
<td>20</td>
<td>치킨 앙트레 사이즈 샐러드</td>
</tr>
<tr>
<td>농장에서</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>피자, 치즈 또는 페퍼로니</td>
<td>320</td>
<td>36</td>
<td>햄버거 또는 치즈버거</td>
<td>323</td>
<td>28</td>
<td>마라니라를 결인 치즈 크림치즈</td>
</tr>
<tr>
<td>치킨 샌드위치</td>
<td>342</td>
<td>36</td>
<td>프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽</td>
<td>532</td>
<td>66</td>
<td>치킨 엔칠라다 엠파타다</td>
</tr>
<tr>
<td>인기 많은 선호식단</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>과일과 요구르트 파르페</td>
<td>438</td>
<td>94</td>
<td>맹꽁버터와 펼 샌드위치*</td>
<td>600</td>
<td>64</td>
<td>베이글과 요구르트</td>
</tr>
<tr>
<td>그래프 앤 고</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>급식 가격: 아침 $1.30 점심 $2.80</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

본 기관은 평등한 기회를 제공합니다.
고등학교 급식 메뉴
2024년 3월

<table>
<thead>
<tr>
<th>월요일 03/18/2024</th>
<th>화요일 03/19/2024</th>
<th>수요일 03/20/2024</th>
<th>목요일 03/21/2024</th>
<th>금요일 03/22/2024</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
<td>탄수화물</td>
<td>칼로리</td>
</tr>
<tr>
<td>430</td>
<td>73</td>
<td>467</td>
<td>56</td>
<td>458</td>
</tr>
</tbody>
</table>

쉐프의 영감을 받은 야주로/주요리

| 야채 버거 | 280 | 36 |
| 만다린 오렌지 치킨과 타코 | 428 | 56 |
| 미트볼 마리나라~ 페퍼 피스타 | 615 | 95 |
| 미트볼 마리나라와 마리나라 소스, 롤 | 568 | 83 |
| 소고기 나초와 살사, 양상추와 토마토 |

식물성 및 식물성 지향 야주로/주요리

| 야채 버거 | 280 | 36 |
| 신선한 시금치, 로메인, 크레이든 샐러드 | 428 | 56 |
| 마리나라를 겹치는 현지 크런처 | 615 | 95 |
| 마리나라를 겹치는 현지 크런처 |

농장에서

| 야채 버거 | 280 | 36 |
| 신선한 시금치, 로메인, 크레이든 샐러드 | 428 | 56 |
| 신선한 시금치, 로메인, 크레이든 샐러드 |

인기 많은 선호식단

| 피자, 치즈 또는 페퍼로니 | 320 | 36 |
| 피자, 치즈 또는 페퍼로니 |
| 치킨 샌드위치 | 342 | 36 |
| 프랜치 토스트 / 치킨 엔체라 | 467 | 51 |
| 프랜치 토스트 / 치킨 엔체라 |

그래프 앤 고

| 과일과 요구르트 파르페 | 438 | 94 |
| 과일과 요구르트 파르페 |

봄방학 - 2024년 3월 25일부터 2024년 3월 29일까지

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services
## 월요일 04/01/2024
<table>
<thead>
<tr>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>649</td>
<td>71</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 쉐프의 영감을 받은 양뜨레/주요리
- 인크레더블 위까지 가득채운 구운 감자
- 한국식 바배규 닭다리와 밥

### 식물성 및 식물성 지향 양뜨레/주요리
- 천연 감자
- 한국식 바배규 치킨과 밥

### 농장에서
- 타코 샐러드
- 양념 감자튀김
- 브로콜리 치즈 수프

### 인기 많은 선호식단
- 햄버거 또는 치즈버거
- 프렌치 토스트 스틱과 소시지 및 시럽

### 그랩 앤 고
- 맛있는 바버와 샌드위치

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

---

한국식 바배규 치킨과 밥
- 치킨과 워플 프렌드브레드 샌드위치
- 신탕과 즐거운 감자

한국식 바배규 치킨과 밥
- 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토

한국식 바배규 치킨과 밥
- 마카로니와 치즈와 채소, 그리고 감자

한국식 바배규 치킨과 밥
- 아재 버거

한국식 바배규 치킨과 밥
- 베이글과 요구르트 파르페

모두 급식 가격: 아침 $1.30, 점심 $2.80
모두 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.
아침식사 메뉴

<table>
<thead>
<tr>
<th>요일</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>월요일</td>
<td>480</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>화요일</td>
<td>210</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>수요일</td>
<td>275</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>목요일</td>
<td>270</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>금요일</td>
<td>450</td>
<td>97</td>
</tr>
</tbody>
</table>

일별 대체 선택 식단

<table>
<thead>
<tr>
<th>일</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>480</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>210</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>275</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>270</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>벨기에 워플과 시럽</td>
<td>450</td>
<td>97</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Maryland 아침식사 달성 메뉴

<table>
<thead>
<tr>
<th>요일</th>
<th>칼로리</th>
<th>탄수화물</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>월요일</td>
<td>480</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>화요일</td>
<td>210</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>수요일</td>
<td>275</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>목요일</td>
<td>270</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>금요일</td>
<td>450</td>
<td>97</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 식품 및 영양 서비스 부서(Division of Food and Nutrition Services)