

월 8/29/22		화 8/30/22		수 8/31/22		목 9/1/22		금 9/2/22						
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물						
셰프의 영감을 받은 앙트레														
타베큐 폴드치킨 번	274	34	소고기 나초와 살사, 레터스와 토마토	499	48	매운 치킨 파워볼	475	51	데리야끼 치킨과 브로콜리 덮밥	421	60	미트볼~섭	337	38
식물성 및 식물성 지향 앙트레														
야채 버거와 번	280	36	콩과 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	545	64	채소 파워볼 ^v	615	95	데리야끼 에다마메콩과 브로콜리 덮밥	424	67	야채 버거와 번	280	36
농장에서														
타코 앙트레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙트레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙트레 샐러드 ^v	448	63
구운 그린빈	26	4	구운 칩피콩/병아리콩	164	30	사이드 샐러드	15	2	구운 그린빈	15	2	사이드 샐러드	15	2
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
인기 있는 선호 메뉴														
피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	치킨 샌드위치	342	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
핫도그+	240	27	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그+	240	27
그랩 앤 고														
과일과 요구르트 파르페	438	94	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	골드 컷 섭	292	32	과일과 요구르트 파르페	438	94

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



월 9/5/22	화 9/6/22	수 9/7/22	목 9/8/22	금 9/9/22
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
------------	------------	------------	------------	------------

셰프의 영감을 받은 앙트레				
소고기 타코	327	35	랜치 치킨 파워볼	655 71
			스위트 사워 치킨과 밥	382 63
			치킨 필리 샌드위치	331 31

식물성 및 식물성 지방 앙트레				
매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	채소 파워볼 ^v	615 95
			스위트 사워 치킨과 밥 ^v	536 87
			야채 버거 ^v 와 번	280 36

농장에서				
병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙트레 사이즈 샐러드	476 43
			매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521 55
			치킨 앙트레 샐러드 ^v	448 63
구운 칩피콩/병아리콩	164	30	사이드 샐러드	15 2
			구운 그린빈	15 2
			사이드 샐러드	15 2
싱싱한 샐러리 스틱	11	2	싱싱한 생 작은 당근	35 8
			싱싱한 방울 토마토	35 8
			싱싱한 오이 슬라이스	19 4
구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110 17
			마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70 5
			구운 감자튀김	110 17

인기 있는 선호 메뉴				
햄버거 또는 치즈버거	323	28	치킨 샌드위치	342 36
			햄버거 또는 치즈버거	323 28
			피자, 치즈 또는페퍼로니	320 36
매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467 51
			매운 치킨 닭안심과 롤빵	297 31
			핫도그+	240 27

그랩 앤 고				
그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600 64
			콜드 컷 샷	292 32
			과일과 요구르트 파르페	438 94

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



월 9/12/22		화 9/13/22		수 9/14/22		목 9/15/22		금 9/16/22						
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물						
셰프의 영감을 받은 앙트레														
로터니와 소고기소스와 롤빵	438	44	사우스웨스트 비프와 라이스 볼	384	56	사우스웨스트 파워볼	601	84	치킨과 야채만두	281	41	마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40
식물성 및 식물성 지향 앙트레														
야채 버거와 번	280	36	매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	채소 파워볼 ^v	615	95	데리야끼 에다마메콩과 브로콜리 덮밥	424	67	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 롤빵	448	61
농장에서														
타코 앙트레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙트레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙트레 샐러드 ^v	448	63
구운 그린빈	26	4	구운 칩콩/병아리콩	164	30	사이드 샐러드	15	2	구운 그린빈	15	2	사이드 샐러드	15	2
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
인기 있는 선호 메뉴														
피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	치킨 샌드위치	342	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
핫도그+	240	27	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그+	240	27
그랩 앤 고														
과일과 요구르트 파르페	438	94	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 팜 샌드위치 ^v	600	64	골드 컷 샷	292	32	과일과 요구르트 파르페	438	94

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



월 9/19/22	화 9/20/22	수 9/21/22	목 9/22/22	금 9/23/22
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
------------	------------	------------	------------	------------

셰프의 영감을 받은 앙트레

타베큐 폴드치킨 번	274	34	소고기 나초와 살사, 레터스와 토마토	499	48	매운 치킨 파워볼	475	51	데리야끼 치킨과 브로콜리 덮밥	421	60	미트볼~섭	337	38
------------	-----	----	----------------------	-----	----	-----------	-----	----	------------------	-----	----	-------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙트레

야채 버거와 번	280	36	콩과 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	545	64	채소 파워볼 ^v	615	95	데리야끼 에다마메콩과 브로콜리 덮밥	424	67	야채 버거와 번	280	36
----------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------	-----	----

농장에서

타코 앙트레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙트레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙트레 샐러드 ^v	448	63
구운 그린빈	26	4	구운 칩피콩/병아리콩	164	30	사이드 샐러드	15	2	구운 그린빈	15	2	사이드 샐러드	15	2
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17

인기 있는 선호 메뉴

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	치킨 샌드위치	342	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
핫도그+	240	27	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그+	240	27

그랩 앤 고

과일과 요거트 파르페	438	94	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	콜드 컷 섭	292	32	과일과 요거트 파르페	438	94
-------------	-----	----	------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------	-----	----	-------------	-----	----

모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



월 9/26/22	화 9/27/22	수 9/28/22	목 9/29/22	금 9/30/22
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
------------	------------	------------	------------	------------

쉐프의 영감을 받은 앙트레				
소고기 타코	327	35	랜치 치킨 파워볼	655 71
			스위트 사워 치킨과 밥	382 63
			치킨 필리 샌드위치	331 31

식물성 및 식물성 지방 앙트레				
매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	채소 파워볼 ^v	615 95
			스위트 사워 치킨과 밥 ^v	536 87
			야채 버거 ^v 와 번	280 36

농장에서

병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 세프 앙트레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙트레 샐러드 ^v	448	63
구운 칩피콩/병아리콩	164	30	사이드 샐러드	15	2	구운 그린빈	15	2	사이드 샐러드	15	2
싱싱한 샐러리 스틱	11	2	싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17

인기 있는 선호 메뉴

햄버거 또는 치즈버거	323	28	치킨 샌드위치	342	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	마리나라를 곁들인 치즈 크런치	467	51	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그+	240	27

그랩 앤 고

그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	콜드 컷 샷	292	32	과일과 요구르트 파르페	438	94
------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	--------	-----	----	--------------	-----	----

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



2022년 10월

고등학교 급식 메뉴

월 10/3/22	화 10/4/22	수 10/5/22	목 10/6/22	금 10/7/22
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물	칼로리 탄수화물
------------	------------	------------	------------	------------

셰프의 영감을 받은 앙트레

소고기 필러 샌드위치	338	30	치킨 타코	335	32	커리 치킨과 밥	485	55	마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵	419	40
-------------	-----	----	-------	-----	----	----------	-----	----	---------------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙트레

야채 버거와 번	280	36	매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	커리 병아리콩과 밥 ^v	439	78	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 롤빵	448	61
----------	-----	----	----------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

농장에서

타코 앙트레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙트레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	43	매운 치킨 앙트레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙트레 샐러드 ^v	438	63
구운 그린빈	26	4	구운 칩피콩/병아리콩	164	30	2	구운 그린빈	15	2	사이드 샐러드	15	2
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	8	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
구운 감자튀김	110	17	구운 옥수수	107	19	17	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17

인기 있는 선호 메뉴

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
핫도그+	240	27	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	핫도그+	240	27

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	콜드 컷 섹	292	32	과일과 요구르트 파르페	438	94
--------------	-----	----	------------------------------	-----	----	--------	-----	----	--------------	-----	----

모든 식단에 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다. Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



아침식사 메뉴

월	화	수	목	금
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	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀	200	24명
------------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----	----------------	-----	-----

일일 대체 식단 초이스

계란과 터키 소시지 베이글	180	23	블루베리 Chex 시리얼	240	46	요구르트와 오트밀 브렉퍼스트바	220	38	프렌치 토스트 스틱과 시럽	512	97	미니 계피 베이글	240	41
계란과 치즈 Maryland에서 만든 크루아상	275	30	허니 치로스 시리얼	210	44	과일과 요구르트 파르페와 그레놀라	260	58	Maryland에서 만든 시너몬롤 ^v	232	28	미니 딸기 베이글	230	42

Maryland 아침식사 달성 메뉴

계란과 터키 소시지 베이글	180	23	미니 메이플 팬케이크와 시럽	450	97	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀	200	24	벨기에 워플과 시럽	480	96	Maryland에서 만든 시너몬롤 ^v	240	41
허니 치로스 시리얼	210	44	요구르트와 오트밀 브렉퍼스트바	220	38	미니 딸기 또는 시너몬 베이글	230	41	요구르트/그레함	232	38	블루베리 Chex 시리얼	240	46

모든 식단에 모든 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모음: 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

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

