

고등학교 급식 메뉴

2022년 11월/12월

월요일 11/28/22			화요일 11/29/22			수요일 11/30/22			목요일 12/1/22			금요일 12/2/22		
-----------------	--	--	-----------------	--	--	-----------------	--	--	----------------	--	--	----------------	--	--

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

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리														
치킨 화이트 볼	338	48	사우스웨스트 비프와 라이스 볼	384	56	사우스웨스트 파워볼 ^v	615	84	치킨과 야채만두와 데리야끼	281	41	바베큐 소고기 샌드위치	380	33

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리														
치킨 화이트 볼	500	74	매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	채소 파워볼 ^v	615	95	데리야끼 에다마메콩과 브로콜리 덮밥	424	67	야채 버거 ^v 와 번	280	36

농장에서														
타코 앙뜨레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙뜨레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63
구운 그린빈	26	4	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
토마토 스프	155	23	칠리 스프~	184	28	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22	칠리 스프~	184	28	토마토 스프	155	23

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
그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고														
과일과 요구르트 파르페	438	94	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	망콩버터와 잼 샌드위치	600	64	콜드 컷 섹	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

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



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

고등학교 급식 메뉴

2022년 12월

월요일
12/5/22

화요일
12/6/22

수요일
12/7/22

목요일
12/8/22

금요일
12/9/22

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

소고기 필라 치즈스테이크	338	30	치킨 타코	335	32	사우스웨스트 파워볼	601	84	커리 치킨과 현미밥	552	76	마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 디너 롤빵	419	40
---------------	-----	----	-------	-----	----	------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거와 번	280	36	매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	채소 파워볼 ^v	615	95	커리 병아리콩 ^v 과 현미밥	506	98	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 디너롤	438	40
----------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----

농장에서

타코 앙뜨레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙뜨레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63
구운 그린빈	26	4	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 수프	184	28	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22	칠리 스프	184	28	토마토 스프	155	23

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
그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

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

급식 가격:

아침 \$1.30 점심 \$2.80

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

고등학교 급식 메뉴

2022년 12월

월요일 12/12/22	화요일 12/13/22	수요일 12/14/22	목요일 12/15/22	금요일 12/16/22
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

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

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리													
바베큐 폴드치킨 번	274	34	소고기 나초와 샐사, 레터스와 토마토	499 48	매운 치킨 파워볼	475	51	데리야끼 치킨과 브로콜리 덮밥	421	60	미트볼 샐	337	38

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리													
야채 버거와 번	280	36	콩과 치즈 나초와 샐사, 양상추와 토마토	545 64	채소 파워볼 ^v	615	95	데리야끼 에다마메콩과 브로콜리 덮밥	424	67	야채 버거와 번	280	36

농장에서														
타코 앙뜨레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381 65	터키 셰프 앙뜨레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63	
구운 그린빈	26	4	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 스프	177	19	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22	칠리 스프~	184	28	토마토 스프	155	23

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
그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

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

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



고등학교 급식 메뉴

2022년 12월

월요일
12/19/22

화요일
12/20/22

수요일
12/21/22

목요일
12/22/22

금요일
12/23/22

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨 화이트 볼	338	48	사우스웨스트 비프와 라이스 볼	384	56	사우스웨스트 파워볼	601	84	스위트 & 사워 치킨과 밥	385	50
----------	-----	----	------------------	-----	----	------------	-----	----	----------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

치킨 화이트 볼	500	74	매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	채소 파워볼 ^v	615	95	스위트 앤 사워/탕수 치킨과 ^v 밥	539	89
----------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----	--------------------------------	-----	----

농장에서

타코 앙뜨레 사이즈 샐러드	481	60	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	터키 셰프 앙뜨레 사이즈 샐러드	476	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55
구운 그린빈	26	4	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5
싱싱한 생 작은 당근	35	8	싱싱한 셀러리 스틱	11	2	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8
토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 수프	177	19	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22	칠리 스프	184	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
그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31

그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	그랩 앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64
--------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

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

급식 가격:

아침 \$1.30 점심 \$2.80

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

월요일
1/2/23

화요일
1/3/23

수요일
1/4/23

목요일
1/5/23

금요일
1/6/23

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

사우스웨스트 비프와 라이스 볼	384	56	바베크 소고기 샌드위치	380	33	커리 치킨과 현미밥	552	76	마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 디너 롤빵	419	40
------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 스트리트 치킨 타코 ^v	428	56	야채 버거와 번	280	36	커리 병아리콩 ^v 과 현미밥	506	98	마카로니엔 치즈와 치킨너겟, 디너롤	438	40
----------------------------	-----	----	----------	-----	----	----------------------------	-----	----	---------------------	-----	----

농장에서

사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	치킨 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63
따뜻한 미국 고구마	131	31	구운 그린빈	26	4	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
채식주의자용 브로콜리 체다치즈 스프	177	19	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
						칠리 스프~	184	28	토마토 스프	155	23

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	치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

그랩 앤 고

그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	콜드 컷 샐	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

급식 가격:

아침 \$1.30 점심 \$2.80

모든 급식은 무료/할인 급식에 해당하는 학생에게는 무료로 제공됩니다.



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

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	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀	200	24명
------------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----	----------------	-----	-----

일별 대체 선택 식단

계란과 터키 소시지 베이글	180	23	블루베리 Chex 시리얼	240	46	요구르트와 오트밀 브렉퍼스트바	220	38	프렌치 토스트 스틱 ^v 과 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	24명	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.

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

