

# 고등학교 급식 메뉴

# 2023년 1월

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	584	80	마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 디너 롤빵	419	40
------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------	-----	----	------------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup>	428	56	야채 버거와 번	280	36	커리 병아리콩 <sup>v</sup> 과 현미밥	538	101	마카로니엔 치즈와 칩앤너겟, 디너롤	438	40
----------------------------	-----	----	----------	-----	----	----------------------------	-----	-----	---------------------	-----	----

## 농장에서

사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	치킨 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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

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

월요일 1/9/23	화요일 1/1/23	수요일 1/11/23	목요일 1/12/23	금요일 1/13/23
칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물	칼로리   탄수화물

## 쉐프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	소고기 나초와 샐사, 레터스와 토마토	499	48	치킨파마지안 섹샌드위치	493	52	쿠버식 양념된 소고기와 현미밥	549	86	으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱과 롤	422	50
-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

프렌치 토스트 스틱과 칩앤너겟 <sup>v</sup> 및 시럽	640	90	콩과 치즈 나초와 샐사, 양상추와 토마토	545	64	치앤과 파마지안 섹샌드위치	525	63	매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup> 샐사와 양상추, 토마토	428	56	야채 버거 <sup>v</sup> 와 번	280	36
------------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	----------------	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	치킨 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 감자튀김	110	17	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	콜슬로	55	7학년
버터넛 스쿼시 스프 <sup>v</sup>	155	23	칠리 스프	184	28	토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 스프	177	19	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36
치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	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 2023년 1월

월요일  
1/16/23

화요일  
1/17/23

수요일  
1/18/23

목요일  
1/19/23

금요일  
1/20/23

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

## 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

닭고기 나초와 살사, 레터스와 토마토	499	48	치킨 화이트 볼	338	48	스위트 & 사워 치킨과 밥	385	50	바베큐 소고기 샌드위치	380	33
----------------------	-----	----	----------	-----	----	----------------	-----	----	--------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

매운 스트리트 칩 앤 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	칩 앤 화이트 볼	500	74	스위트 앤 사워/탕수 칩 앤과 <sup>v</sup> 밥	539	89	야채 버거 <sup>v</sup> 와 번	280	36
--	-----	----	-----------	-----	----	---------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

## 농장에서

병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	치킨 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 감자튀김	110	17	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70	5	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 셀러리 스틱	11	2	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	콜슬로	55	7학년
칠리 스프	184	28	토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 수프	177	19	치킨, 야채, 앤시언트 잡곡 스프	149	22

## 팬이 많은 선호식단

햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28	피자, 치즈 또는 페퍼로니	320	36
매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	치킨 샌드위치	342	36

## 그랩 앤 고

땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	그랩 앤 고 허머스와 스쿼시 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	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.

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

# 고등학교 급식 메뉴 2023년 1월

월요일  
1/23/23

화요일  
1/24/23

수요일  
1/25/23

목요일  
1/26/23

금요일  
1/27/23

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

## 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨랩과 워플 및 시럽	574	78	가늘게 썬 소고기 엔첼라타 타코와 살사, 양상추, 토마토	363	30	소고기를 올린 감자와 치즈, 롤빵	663	90	커리 치킨과 현미밥	584	80
--------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----	------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

칙앤과 팬케이크 및 시럽	607	90	매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	야채를 올린 감자와 치즈 및 롤빵	677	105	커리 병아리콩 <sup>v</sup> 과 현미밥	538	101
---------------	-----	----	---	-----	----	--------------------	-----	-----	----------------------------	-----	-----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 감자튀김	110	17	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
버터넛 스쿼시 스프 <sup>v</sup>	155	23	칠리 스프	184	28	토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 스프	177	19

## 인기 많은 선호식단

피자, 치즈 또는페퍼로니	320	36	햄버거 또는 치즈버거	323	28	마리나라를 곁들인 치즈 크런처	467	51	햄버거 또는 치즈버거	323	28
치킨 샌드위치	342	36	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31	그릴치즈 샌드위치	280	30	매운 치킨 닭안심과 롤빵	297	31

## 그랩 앤 고

과일과 요거트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	그랩앤 고 허머스와 스콥칩스 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	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

# 고등학교 급식 메뉴 2023년 1월/2월

월요일  
1/30/23

화요일  
1/31/23

수요일  
2/1/23

목요일  
2/2/23

금요일  
2/3/23

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

## 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

프렌치 토스트 스틱과 소시지* 및 시럽	532	66	소고기 나초와 살사, 레터스와 토마토	499	48	치킨파마지안 샵샌드위치	493	52	쿠버식 양념된 소고기와 현미밥	549	86	으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱과 롤	422	50
-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

프렌치 토스트 스틱과 치킨너겟 <sup>v</sup> 및 시럽	640	90	콩과 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	545	64	칙앤 파마지안 샵샌드위치	525	63	매운 스트리트 착안 타코 <sup>v</sup> 살사와 양상추, 토마토	428	56	야채 버거 <sup>v</sup> 와 번	280	36
------------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	----

## 농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup>	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	381	36	치킨 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup>	448	63
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 감자튀김	110	17	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	콜슬로	55	7학년
버터넛 스쿼시 스프 <sup>v</sup>	155	23	칠리 스프	184	28	토마토 스프	155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 스프	177	19	치킨, 야채, 앤시엔트 잡곡 스프	149	22

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

## 그랩 앤 고

과일과 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	그랩앤 고 허머스와 스쿱칩스 <sup>v</sup>	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 <sup>v</sup>	600	64	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.

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

# 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	계란과 치즈 잉글리쉬 머핀	200	24
------------	-----	----	-------------	-----	----	---------------------------	-----	----	------------------	-----	----	----------------	-----	----

## 일별 대체 선택 식단

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 시나몬롤 <sup>v</sup>	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 시나몬롤 <sup>v</sup>	240	41
허니 치로스 시리얼	210	44	요구르트와 오트밀 브렉퍼스트바	220	38	미니 딸기 또는 시나몬 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

**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

