

중학교 급식 메뉴

2023년 2/3월

월요일 2/27/2023			화요일 2/28/2023			수요일 3/01/2023			목요일 3/02/2023			금요일 3/03/2023		
칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물			칼로리 탄수화물		
셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리														
미트볼 샐	337	38	가늘게 썬 소고기 엔첼라타 타코와 양상추, 토마토	363	30	터키 디너와 메쉬 포테이토와 그레이비 및 롤빵	363	49	후난 오렌지 치킨과 밥	526	74	바베큐 소고기 샌드위치	380	33
식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리														
야채 버거 ^v	280	36	매운 스트리트 칩앤 타코 ^v	428	56	칩앤 화이트 볼	500	74	칩앤 브로콜리 테리야끼와 밥 ^v	575	84	야채 버거 ^v	280	36
농장에서														
매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	칩앤 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	따뜻한 미국 고구마	131	31	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
버터넛 스쿼시 스프 ^v	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 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 ^v	600	64	그랩앤 고 허머스와 스롭칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	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.

중학교 급식 메뉴

2023년 3월

월요일 3/6/2023				화요일 3/7/2023				수요일 3/8/2023				목요일 3/9/2023				금요일 3/10/2023			
칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물				칼로리 탄수화물			
셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리																			
치킨랩과 워플 및 시럽		532	66	닭고기 타코와 양상추와 토마토		499	48	소고기를 올린 감자와 롤빵		493	52	커리 치킨과 현미밥		467	48	마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵		419	40
식물성 및 식물성 지향 앙뜨레/주요리																			
칙앤 워플 및 시럽		640	90	매운 스트리트 칩앤 타코 ^v 와 양상추, 토마토		545	64	야채를 올린 감자와 롤빵		525	63	커리 병아리콩 ^v 과 현미밥		336	65	마카로니엔 치즈와 칩앤 너겟, 롤빵		438	46
농장에서																			
매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드		521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v		381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드		488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드		521	55	칙앤 앙뜨레 샐러드 ^v		448	63
양념 감자튀김		110	17	사우스웨스트 핀토빈		164	30	구운 옥수수		107	19	구운 감자튀김		110	17	구운 감자튀김		110	17
싱싱한 생 작은 당근		35	8	따뜻한 미국 고구마		131	31	사이드 샐러드		15	2	싱싱한 방울 토마토		35	8	싱싱한 오이 슬라이스		19	4
버터넛 스쿼시 스프 ^v		155	23	칠리 스프		184	28	토마토 스프		155	23	채식주의자용 브로콜리 체다치즈 수프		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 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 ^v		600	64	그랩앤 고 허머스와 스콥칩스 ^v		420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v		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

중학교 급식 메뉴 2023년 3월

월요일
3/13/2023

화요일
3/14/2023

수요일
3/15/2023

목요일
3/16/2023

금요일
3/17/2023

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, 양상추와 토마토	499	48	치킨파마지안 샵샌드위치	493	52	쿠버식 양념된 소고기와 현미밥	440	63	으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱과 롤	380	33
-----------------------	-----	----	----------------------	-----	----	--------------	-----	----	------------------	-----	----	-----------------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

프렌치 토스트 스틱과 칩앤너겟 ^{IV} 및 시럽	640	90	콩과 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토	545	64	치킨 파마지안 샵샌드위치	525	63	매운 스트리트 칩앤 타코 ^V 살사와 양상추, 토마토	428	56	야채 버거 ^V 와 번	280	36
-------------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---------------	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	----

농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^V	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	칩앤 앙뜨레 샐러드 ^V	448	63
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	따뜻한 미국 고구마	131	31	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
버터넛 스쿼시 스프 ^V	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 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 ^V	600	64	그랩앤 고 허머스와 스눙칩스 ^V	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^V	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

중학교 급식 메뉴 2023년 3월

월요일
3/20/2023

화요일
3/21/2023

수요일
3/22/2023

목요일
3/23/2023

금요일
3/24/2023

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

미트볼 샐	337	38	가늘게 썬 소고기 엔첼라타 타코와 양상추, 토마토	363	30	터키 디너와 메쉬 포테이토와 그레이비 및 롤빵	363	49	후난 오렌지 치킨과 밥	526	74	바베큐 소고기 샌드위치	380	33
-------	-----	----	--------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------	-----	----	--------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

야채 버거 ^v	280	36	매운 스트리트 칩 앤 타코 ^v	428	56	칩 앤 화이트 볼	500	74	칩 앤 브로콜리 테리야끼와 밥 ^v	575	84	야채 버거 ^v	280	36
--------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	-----------	-----	----	----------------------------------	-----	----	--------------------	-----	----

농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	칩 앤 앙뜨레 샐러드 ^v	448	63
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	따뜻한 미국 고구마	131	31	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8	싱싱한 오이 슬라이스	19	4
버터넛 스쿼시 스프 ^v	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 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 ^v	600	64	그랩앤 고 허머스와 스롭칩스 ^v	420	65	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	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

중학교 급식 메뉴 2023년 3월

월요일
3/27/2023

화요일
3/28/2023

수요일
3/29/2023

목요일
3/30/2023

금요일
3/31/2023

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

치킨랩과 워플 및 시럽	532	66	닭고기 타코와 양상추와 토마토	499	48	소고기를 올린 감자와 롤빵	493	52	커리 치킨과 현미밥	467	48
--------------	-----	----	------------------	-----	----	----------------	-----	----	------------	-----	----

식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

치킨 워플 및 시럽	640	90	매운 스트리트 치킨 타코 ^v 와 양상추, 토마토	545	64	야채를 올린 감자와 롤빵	525	63	커리 병아리콩 ^v 과 현미밥	336	65
------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	---------------	-----	----	----------------------------	-----	----

농장에서

매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55	병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 ^v	381	65	치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	488	43	매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드	521	55
양념 감자튀김	110	17	사우스웨스트 핀토빈	164	30	구운 옥수수	107	19	구운 감자튀김	110	17
싱싱한 생 작은 당근	35	8	따뜻한 미국 고구마	131	31	사이드 샐러드	15	2	싱싱한 방울 토마토	35	8
버터넛 스쿼시 스프 ^v	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 크런치	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 요구르트 파르페	438	94	땅콩버터와 잼 샌드위치 ^v	600	64	그랩앤 고 허머스와 스눅칩스 ^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

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 ^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

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

금요일

칼로리 | 탄수화물