

# 고등학교 급식 메뉴

# 2023년 2/3월

| 월요일<br>2/27/23          |  |     |    | 화요일<br>2/28/23                |  |     |    | 수요일<br>3/1/23                 |  |     |    | 목요일<br>3/2/23                |  |     |    | 금요일<br>3/3/23           |  |     |    |
|-------------------------|--|-----|----|-------------------------------|--|-----|----|-------------------------------|--|-----|----|------------------------------|--|-----|----|-------------------------|--|-----|----|
| 칼로리   탄수화물              |  |     |    | 칼로리   탄수화물                    |  |     |    | 칼로리   탄수화물                    |  |     |    | 칼로리   탄수화물                   |  |     |    | 칼로리   탄수화물              |  |     |    |
| 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리      |  |     |    |                               |  |     |    |                               |  |     |    |                              |  |     |    |                         |  |     |    |
| 미트볼 샥                   |  | 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 <sup>v</sup>      |  | 280 | 36 | 매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>v</sup>    |  | 428 | 56 | 칩앤 화이트 볼                      |  | 500 | 74 | 칩앤 브로콜리 테리야끼와 밥 <sup>v</sup> |  | 575 | 84 | 야채 버거 <sup>v</sup>      |  | 280 | 36 |
| 농장에서                    |  |     |    |                               |  |     |    |                               |  |     |    |                              |  |     |    |                         |  |     |    |
| 매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드       |  | 521 | 55 | 병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>v</sup> |  | 381 | 65 | 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드                |  | 488 | 43 | 매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드            |  | 521 | 55 | 칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup> |  | 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 <sup>v</sup> |  | 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 <sup>v</sup>     |  | 600 | 64 | 그랩앤 고 허머스와 스쿼시칩스 <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 <sup>v</sup>=채식단

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

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



# 고등학교 급식 메뉴

2023년 3월

| 월요일<br>3/6/23        |     |    |                           | 화요일<br>3/7/23 |    |                  |     | 수요일<br>3/8/23 |                     |     |     | 목요일<br>3/9/23       |     |    |  | 금요일<br>3/10/23 |  |  |  |
|----------------------|-----|----|---------------------------|---------------|----|------------------|-----|---------------|---------------------|-----|-----|---------------------|-----|----|--|----------------|--|--|--|
| 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          | 584 | 80  | 마카로니엔 치즈와 치킨바이트, 롤빵 | 419 | 40 |  |                |  |  |  |
| 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리 |     |    |                           |               |    |                  |     |               |                     |     |     |                     |     |    |  |                |  |  |  |
| 칙앤 워플 및 시럽           | 640 | 90 | 매운 스트리트 칩앤 타코 V와 양상추, 토마토 | 545           | 64 | 야채를 올린 감자와 롤빵    | 525 | 63            | 커리 병아리콩V와 현미밥       | 538 | 101 | 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 샐러드V         | 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 스프V          | 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 스쿱칩스V | 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.





# 고등학교 급식 메뉴

2023년 3월

| 월요일<br>3/13/23                       |  |     |    | 화요일<br>3/14/23                |  |     |    | 수요일<br>3/15/23               |  |     |    | 목요일<br>3/16/23                          |  |     |     | 금요일<br>3/17/23          |  |     |    |
|--------------------------------------|--|-----|----|-------------------------------|--|-----|----|------------------------------|--|-----|----|-----------------------------------------|--|-----|-----|-------------------------|--|-----|----|
| 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, 양상추와 토마토          |  | 499 | 48 | 치킨파마지안 샵샌드위치                 |  | 493 | 52 | 쿠버식 양념된 소고기와 현미밥                        |  | 775 | 105 | 으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱과 롤   |  | 380 | 33 |
| 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리                 |  |     |    |                               |  |     |    |                              |  |     |    |                                         |  |     |     |                         |  |     |    |
| 프렌치 토스트 스틱과 칩앤 너겟 <sup>IV</sup> 및 시럽 |  | 640 | 90 | 콩과 치즈 나초와 살사, 양상추와 토마토        |  | 545 | 64 | 칩앤 파마지안 샵샌드위치                |  | 525 | 63 | 매운 스트리트 칩앤 타코 <sup>V</sup> 살사와 양상추, 토마토 |  | 428 | 56  | 야채 버거 <sup>V</sup> 와 번  |  | 280 | 36 |
| 농장에서                                 |  |     |    |                               |  |     |    |                              |  |     |    |                                         |  |     |     |                         |  |     |    |
| 매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드                    |  | 521 | 55 | 병아리콩 앙뜨레 사이즈 샐러드 <sup>V</sup> |  | 381 | 65 | 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드               |  | 488 | 43 | 매운 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드                       |  | 521 | 55  | 칩앤 앙뜨레 샐러드 <sup>V</sup> |  | 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 <sup>V</sup>              |  | 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 <sup>V</sup>     |  | 600 | 64 | 그랩앤 고 허머스와 스낵칩스 <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 <sup>V</sup>=채식단

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



# 고등학교 급식 메뉴 2023년 3월

월요일  
3/20/23

화요일  
3/21/23

수요일  
3/22/23

목요일  
3/23/23

금요일  
3/24/23

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

칼로리 | 탄수화물

## 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리

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

## 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리

|                    |     |    |                             |     |    |           |     |    |                               |     |    |                    |     |    |
|--------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|-----------|-----|----|-------------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|
| 야채 버거 <sup>v</sup> | 280 | 36 | 매운 스트리트 칩 앤 타코 <sup>v</sup> | 428 | 56 | 칩 앤 화이트 볼 | 500 | 74 | 칩 앤 브로콜리 테리야끼와 밥 <sup>v</sup> | 575 | 84 | 야채 버거 <sup>v</sup> | 280 | 36 |
|--------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|-----------|-----|----|-------------------------------|-----|----|--------------------|-----|----|

## 농장에서

|                         |     |    |                                  |     |    |                |     |    |                        |     |    |                          |     |    |
|-------------------------|-----|----|----------------------------------|-----|----|----------------|-----|----|------------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|
| 매운 치킨 앙뜨레 사이즈<br>샐러드    | 521 | 55 | 병아리콩 앙뜨레 사이즈<br>샐러드 <sup>v</sup> | 381 | 65 | 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드 | 488 | 43 | 매운 치킨 앙뜨레 사이즈<br>샐러드   | 521 | 55 | 칩 앤 앙뜨레 샐러드 <sup>v</sup> | 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 <sup>v</sup> | 155 | 23 | 칠리 스프                            | 184 | 28 | 토마토 스프         | 155 | 23 | 채식주의자용 브로콜리<br>체다치즈 수프 | 177 | 19 | 치킨, 야채, 앤서언트 잡곡<br>스프    | 149 | 22 |

## 인기 많은 선호식단

|               |     |    |               |     |    |                     |     |    |               |     |    |               |     |    |
|---------------|-----|----|---------------|-----|----|---------------------|-----|----|---------------|-----|----|---------------|-----|----|
| 피자, 치즈 또는페퍼로니 | 320 | 36 | 햄버거 또는 치즈버거   | 323 | 28 | 마리나라를 곁들인 치즈<br>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 스낵칩스 <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 <sup>v</sup>=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 3월

| 월요일<br>3/27/23       |     |    | 화요일<br>3/28/23              |     |    | 수요일<br>3/29/23      |     |    | 목요일<br>3/30/23         |     |     | 금요일<br>3/31/23 |  |  |
|----------------------|-----|----|-----------------------------|-----|----|---------------------|-----|----|------------------------|-----|-----|----------------|--|--|
| 칼로리   탄수화물           |     |    | 칼로리   탄수화물                  |     |    | 칼로리   탄수화물          |     |    | 칼로리   탄수화물             |     |     | 칼로리   탄수화물     |  |  |
| 셰프의 영감을 받은 앙뜨레/주요리   |     |    |                             |     |    |                     |     |    |                        |     |     |                |  |  |
| 치킨랩과 워플<br>과 시럽      | 532 | 66 | 닭고기 타코와 양상추와<br>토마토         | 499 | 48 | 소고기를 올린 감자와 롤빵      | 493 | 52 | 커리 치킨과 현미밥             | 584 | 80  |                |  |  |
| 식물성 및 식물성 지방 앙뜨레/주요리 |     |    |                             |     |    |                     |     |    |                        |     |     |                |  |  |
| 칙앤 워플<br>과 시럽        | 640 | 90 | 매운 스트리트 칵앤 타코 v<br>양상추와 토마토 | 545 | 64 | 야채를 올린 감자와 롤빵       | 525 | 63 | 커리 병아리콩v과 현미밥          | 538 | 101 |                |  |  |
| 농장에서                 |     |    |                             |     |    |                     |     |    |                        |     |     |                |  |  |
| 매운 치킨 앙뜨레 사이즈<br>샐러드 | 521 | 55 | 병아리콩 앙뜨레 사이즈<br>샐러드 v       | 381 | 65 | 치킨 앙뜨레 사이즈 샐러드      | 488 | 43 | 매운 치킨 앙뜨레 사이즈<br>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 스프v          | 155 | 23 | 칠리 스프                       | 184 | 28 | 토마토 스프              | 155 | 23 | 채식주의자용 브로콜리<br>체다치즈 스프 | 177 | 19  |                |  |  |
| 인기 많은 선호식단           |     |    |                             |     |    |                     |     |    |                        |     |     |                |  |  |
| 피자, 치즈 또는페퍼로니        | 320 | 36 | 햄버거 또는 치즈버거                 | 323 | 28 | 마리나라를 곁들인 치즈<br>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 스낵칩스v    | 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<sup>v</sup>=채식단

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



# 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 게피 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 모듬 과일과 우유를 추가할 수 있습니다. 과일 모듬: 칼로리 20-127; 탄수화물 7-33 우유 칼로리 90-120; 탄수화물 12-20

메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 <sup>v</sup>=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

