

# 중, 고등학교 급식 메뉴 2022년 5월

MCPS Division of Food and Nutrition and Nutrition Services(DFNS)도 전국적인 식재료 배급문제에 영향을 받고 있습니다. 이에따라 메뉴가 갑자기 변경될 수 있습니다. DFNS는 우리 학생들에게 영양가 있고 좋은 받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 메뉴변경을 최소화하기 위해, DFNS는 현재 메뉴 옵션 간소화를 포함한 예방조치를 취하고 있습니다. 이와 같은 시기에 여러분이 보여주시는 이해와 인내에 감사를 드립니다.

월요일 5/2/22		화요일 5/3/22		수요일 5/4/22		목요일 5/5/22		금요일 5/6/22		
<b>아침식사</b>										
휴교	칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물			
	요구르트 스모지와 그레함 오렌지주스	260 56 60 13	사과 시나몬 오트밀 라운드 사과주스	280 38 60 16	시리얼 오렌지주스	240 46 60 13	벨기에 워플과 시럽 사과주스	480 96 60 16		
<b>점심</b>										
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20										
휴교	칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물			
	바베큐 폴드치킨 번	274 35	치킨과 야채만두	281 41	로티니아와 미트소스와 롤빵	429 43	미트볼~ 샵	337 38		
	야채 버거V번	280 37	데리야끼 에다마메V와 잡곡밥	429 70	버팔로 치킨너겟V 롤빵	393 57	야채 칠리V와 조각 토띠야	541 76		
	일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치	340-342 37	핫도그+번	270 28	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~	320-365 36	일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치	340-342 37		
	라운드 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~	310-355 31	그릴치즈 샌드위치	287 32	터키 세프 샐러드	306 11	매운 치킨 샐러드	381 36		
	칠리~ 스프	182 27	토마토 스프	155 23	칠리~ 스프	182 27	구운 버터넛 스쿼시	101 15		
	샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11/55 2/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	사이드 샐러드	19 4	오이 슬라이스/랜치드레싱	19/55 4/3		
	구운 옥수수	107 19	구운 그린빈	50 7	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70 5	구운 감자튀김	110 17		
	<b>메뉴의 성분 설명: Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 *=돼지고기 +=닭고기 V=채식단</b>									

매일 식단의 다른 선택 메뉴에는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 5월

MCPS Division of Food and Nutrition and Nutrition Services(DFNS)도 전국적인 식재료 배급문제에 영향을 받고 있습니다. 이에 따라 메뉴가 갑자기 변경될 수 있습니다. DFNS는 우리 학생들에게 영양가 있고 좋은 받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 메뉴변경을 최소화하기 위해, DFNS는 현재 메뉴 옵션 간소화를 포함한 예방조치를 취하고 있습니다. 이와 같은 시기에 여러분이 보여주시는 이해와 인내에 감사를 드립니다.

월요일 5/9/22		화요일 5/10/22		수요일 5/11/22		목요일 5/12/22		금요일 5/13/22	
<b>아침식사</b>									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
미니 팬케이크와 시럽	440 97	요구르트 스무지와		사과 시나몬 오트밀		시리얼	240 46	벨기에 워플과 시럽	480 96
사과주스	60 16	그레함	260 56	라운드	280 38	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
		오렌지주스	60 13	사과주스	60 16				
<b>점심</b>									
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
구운 닭 넙적다리 또는		치즈 엔칠라다와 소스	341 29	마리나라소스를 곁들		치킨 필리 샌드위치	331 30	나초~와 살사,	
닭다리와 롤빵	390 41	채소 파워볼V	581 89	인 미니 치즈 칼초네	315 46	버팔로 치킨너겟V 롤빵	393 57	추와 토마토	499 48
버팔로 치킨너겟V 롤빵	393 57	일반 치킨 또는 매운		야채 버거V번	280 37	피자, 치즈 또는		야채 칠리V와 조각	
햄버거~ 또는		치킨 샌드위치	340-342 37	핫도그+번	270 28	페퍼로니+~	320-365 36	토띠야	541 76
치즈버거~	319-337 29-30	피자, 치즈 또는 페퍼		그릴치즈 샌드위치	287 32	매운 치킨 샐러드	381 36	일반 치킨 또는 매운 치킨	
매운 치킨 샐러드	381 36	로니+~	310-355 31	작은 당근과 허머스	35/105 8/18	셀러리 스틱과 그레이프		샌드위치	340-342 37
		셀러리 스틱과 그레이프		구운 그린빈	50 7	마토/허머스	11/110 2/18	쉐프 샐러드와 롤빵	306 11
구운 버터넛 스쿼시	101 15	토마토/랜치드레싱	11/55 2/3			마늘과 허브로 양념한		구운 버터넛 스쿼시	101 15
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	구운 옥수수	107 19			브로콜리	70 5	오이 슬라이스/허머스	8/110 2/18
구운 감자튀김	110 17							구운 감자튀김	110 17

**메뉴의 성분 설명:** Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

매일 식단의 다른 선택 메뉴에는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 5월

MCPS Division of Food and Nutrition and Nutrition Services(DFNS)도 전국적인 식재료 배급문제에 영향을 받고 있습니다. 이에 따라 메뉴가 갑자기 변경될 수 있습니다. DFNS는 우리 학생들에게 영양가 있고 좋은 받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 메뉴변경을 최소화하기 위해, DFNS는 현재 메뉴 옵션 간소화를 포함한 예방조치를 취하고 있습니다. 이와 같은 시기에 여러분이 보여주시는 이해와 인내에 감사를 드립니다.

월요일 5/16/22		화요일 5/17/22		수요일 5/18/22		목요일 5/19/22		금요일 5/20/22	
<b>아침식사</b>									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
미니 팬케이크와 시럽	440 97	요구르트 스무지와		사과 시나몬 오트밀		시리얼	240 46	벨기에 워플과 시럽	480 96
사과주스	60 16	그레함	260 56	라운드	280 38	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
		오렌지주스	60 13	사과주스	60 16				
<b>점심</b>									
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
로티니아와 미트소스와		바베큐 폴드치킨 번	274 35	치킨과 야채만두	281 41	슬로피조 번	285 46	미트볼~ 샵	337 38
롤빵	429 43	채소 파워볼 <sup>V</sup>	581 89	데리야끼 에다마메 <sup>V</sup>		버팔로 치킨너겟 <sup>V</sup> 롤빵	393 57	야채 칠리 <sup>V</sup> 와 조각	
버팔로 치킨너겟 <sup>V</sup> 롤빵	393 57	일반 치킨 또는 매운		와 잡곡밥	429 70	피자, 치즈 또는		토띠야	541 76
햄버거~ 또는		치킨 샌드위치	340-342 37	핫도그+번	270 28	페퍼로니+~	320-365 36	일반 치킨 또는 매운	
치즈버거~	319/337 29/30	피자, 치즈 또는		그릴치즈 샌드위치	287 32	터키 세프 샐러드		치킨 샌드위치	340-342 37
매운 치킨 샐러드	381 36	페퍼로니+~	310-355 31	작은 당근과 허머스	35/105 8/18	셀러리 스틱과 그레이프		매운 치킨 샐러드	381 36
구운 버터넛 스쿼시	101 15	셀러리 스틱과 그레이프		구운 그린빈	50 7	토마토/허머스	11/110 2/18	구운 버터넛 스쿼시	101 15
작은 당근과 허머스	35/105 8/18	토마토/허머스	11/110 2/18			마늘과 허브로 양념한		오이 슬라이스/허머스	8/110 2/18
구운 감자튀김	110 17	구운 옥수수	107 19			브로콜리	70 5	구운 감자튀김	110 17

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

매일 식단의 다른 선택 메뉴에는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 5월

MCPS Division of Food and Nutrition and Nutrition Services(DFNS)도 전국적인 식재료 배급문제에 영향을 받고 있습니다. 이에 따라 메뉴가 갑자기 변경될 수 있습니다. DFNS는 우리 학생들에게 영양가 있고 좋은 받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 메뉴변경을 최소화하기 위해, DFNS는 현재 메뉴 옵션 간소화를 포함한 예방조치를 취하고 있습니다. 이와 같은 시기에 여러분이 보여주시는 이해와 인내에 감사를 드립니다.

월요일 5/23/22		화요일 5/24/22		수요일 5/25/22		목요일 5/26/22		금요일 5/27/22	
<b>아침식사</b>									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
미니 팬케이크와 시럽	440 97	요구르트 스무지와		사과 시나몬 오트밀		시리얼	240 46	벨기에 워플과 시럽	480 96
사과주스	60 16	그레함	260 56	라운드	280 38	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
		오렌지주스	60 13	사과주스	60 16				
<b>점심</b>									
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
구운 닭 넙적다리 또는		치즈 엔칠라다와 소스	341 29	마리나라소스를 곁들인		치킨 필리 샌드위치	331 30	나초~와 살사,	
닭다리롤빵	390 41	채소 파워볼V	581 89	미니 치즈 칼초네	315 46	버팔로 치킨너겟V 롤빵	393 57	추와 토마토	499 48
버팔로 치킨너겟V 롤빵	393 57	일반 치킨 또는 매운		야채 버거V번	280 37	피자, 치즈 또는		야채 칠리V와 조각	
햄버거~ 또는		치킨 샌드위치	340-342 37	핫도그+번	270 28	페퍼로니+~	320-365 36	토띠야	541 76
치즈버거~	319-337	피자, 치즈 또는		그릴치즈 샌드위치	287 32	매운 치킨 샐러드	381 36	일반 치킨 또는 매운 치킨	
29-30		퍼로니+~	310-355 31					샌드위치	340-342 37
매운 치킨 샐러드	381 36	셀러리 스틱과 그레이프		작은 당근과 허머스	35/105 8/18	셀러리 스틱과 그레이프		쉐프 샐러드와 롤빵	306 11
		토마토/허머스	11/110 2/18	구운 그린빈	50 7	토마토/허머스	11/110 2/18	구운 버터넛 스쿼시	101 15
구운 버터넛 스쿼시	101 15	구운 옥수수	107 19			마늘과 허브로 양념한		오이 슬라이스/허머스	8/110 2/18
작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3					브로콜리	70 5	구운 감자튀김	110 17
구운 감자튀김	110 17								

**메뉴의 성분 설명:** Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

매일 식단의 다른 선택 메뉴에는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

# 중, 고등학교 급식 메뉴

# 2022년 5월/6월

MCPS Division of Food and Nutrition and Nutrition Services(DFNS)도 전국적인 식재료 배급문제에 영향을 받고 있습니다. 이에따라 메뉴가 갑자기 변경될 수 있습니다. DFNS는 우리 학생들에게 영양가 있고 좋은 받을 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 메뉴변경을 최소화하기 위해, DFNS는 현재 메뉴 옵션 간소화를 포함한 예방조치를 취하고 있습니다. 이와 같은 시기에 여러분이 보여주시는 이해와 인내에 감사를 드립니다.

월요일 5/30/22	화요일 5/31/22	수요일 6/1/22	목요일 6/2/22	금요일 6/3/22				
<b>아침식사</b>								
<b>휴교</b>	칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
	요구르트 스모지와 그레함	260 56	사과 시나몬 오트밀		시리얼	240 46	벨기에 워플과 시럽	480 96
	오렌지주스	60 13	라운드	280 38	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
			사과주스	60 16				
<b>점심</b>								
모든 식단에 과일과 우유가 준비되어 있습니다. 과일: 칼로리 20-127 탄수화물 7-33 우유: 칼로리 90-120 탄수화물 13-20								
<b>휴교</b>	칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
	바베큐 폴드치킨 번	274 35	치킨과 야채만두	281 41	슬로피조 번	285 46	미트볼~ 샵	337 38
	야채 버거V번	280 37	데리야끼 에다마메V와 잡곡밥	429 70	버팔로 치킨너겟V 롤빵	393 57	야채 칠리V와 조각 띠야	541 76
	일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치	340-342 37	핫도그+번	270 28	피자, 치즈 또는 페퍼로니+~	320-365 36	일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치	340-342 37
	라운드 피자, 치즈 또는 퍼로니+~	310-355 31	그릴치즈 샌드위치	287 32	터키 세프 샐러드		매운 치킨 샐러드	381 36
	셀러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11/55 2/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	셀러리 스틱과 그레이프 토마토/허머스	11/110 2/18	구운 버터넛 스쿼시	101 15
	구운 옥수수	107 19	구운 그린빈	50 7	마늘과 허브로 양념한 브로콜리	70 5	오이 슬라이스/허머스	8/110 2/18
							구운 감자튀김	110 17

**메뉴의 성분 설명:** Cal=칼로리 Carb=탄수화물 ~=소고기 \*=돼지고기 +=닭고기 V=채식단

매일 식단의 다른 선택 메뉴에는 땅콩버터와 젤리잼 샌드위치, 그릴치즈 샌드위치, 허머스, 베이글과 크림치즈와 요구르트, 과일 요구르트와 그라놀라 파르페가 포함되어 있습니다. 자녀의 학교의 카페테리아 매니저에게 선택가능한 식단을 문의하십시오. 학교 스케줄로 변경된 급식 메뉴는 웹사이트를 확인하십시오.

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다. 이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.