

중, 고등학교 급식 메뉴

2022년 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				
아침식사								
휴교	칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
	요구르트 스모지와 그레함	260 56	사과 시나몬 오트밀 라운드	280 38	시리얼	240 46	벨기에 워플과 시럽	480 96
	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16	오렌지주스	60 13	사과주스	60 16
점심								
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	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 토마토	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		매운 치킨 샐러드	381 36
	샐러리 스틱과 그레이프 토마토/랜치드레싱	11/55 2/3	작은 당근과 랜치 소스	35/55 8/3	샐러리 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 선택 가능한 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 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 6/6/22		화요일 6/7/22		수요일 6/8/22		목요일 6/9/22		금요일 6/10/22	
아침식사									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
미니 팬케이크와 시럽 사과주스	440 97 60 16	요구르트 스무지와 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
점심									
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	
버팔로 치킨너겟V 롤빵 일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치 매운 치킨 샐러드 또는 매니저 추천 음식	393 57 340-342 37 381 36	야채 버거V번 치킨과 야채만두 쉐프 샐러드와 롤빵 또는 매니저 추천 음식	280 37 281 41 306 11	그릴치즈 샌드위치 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 비건 쉐프 샐러드와 롤빵 또는 매니저 추천 음식	287 32 320-365 36 306 11	버팔로 치킨너겟V 롤빵 치킨 필리 샌드위치 매운 치킨 샐러드 또는 매니저 추천 음식	393 57 331 381 36	야채 버거V번 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 쉐프 샐러드와 롤빵 또는 매니저 추천 음식	280 37 320-365 36 306 11
구운 버터넛 스쿼시 작은 당근과 허머스 구운 감자튀김	101 15 35/105 8/18 110 17	셀러리 스틱과 그레이프 토마토/허머스 구운 옥수수	11/110 2/18 107 19	작은 당근과 허머스 구운 그린빈	35/105 8/18 50 7	셀러리 스틱과 그레이프 토마토/허머스 마늘과 허브로 양념한 브로콜리	11/110 2/18 70 5	구운 버터넛 스쿼시 오이 슬라이스/허머스 구운 감자튀김	101 15 8/110 2/18 110 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 선택 가능한 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 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.

일요일 6/13/22		화요일 6/14/22		수요일 6/15/22		목요일 6/16/22		금요일 6/17/22	
아침식사									
칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물		칼로리 탄수화물	
미니 팬케이크와 시럽 사과주스	440 97 60 16	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
점심									
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	
버팔로 치킨너겟V 롤빵 일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치 매운 치킨 샐러드 또는 매니저 추천 음식 야채모듬	393 57 340-342 37 381 36	야채 버거V번 치킨과 야채만두 쉐프 샐러드와 롤빵 또는 매니저 추천 음식 야채모듬	280 37 281 41 306 11	그릴치즈 샌드위치 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 비건 쉐프 샐러드와 롤빵 또는 매니저 추천 음식 야채모듬	287 32 320-365 36 306 11	버팔로 치킨너겟V 롤빵 일반 치킨 또는 매운 치킨 샌드위치 매운 치킨 샐러드 또는 매니저 추천 음식 야채모듬	393 57 340-342 37 381 36	야채 버거V번 피자, 치즈 또는 페퍼로니+~ 쉐프 샐러드와 롤빵 또는 매니저 추천 음식 야채모듬	280 37 320-365 36 306 11
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.