

2021년 11월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 11/01/21	화요일 11/02/21	수요일 11/03/21	목요일 11/04/21	금요일 11/05/21
칼로리		아침식사		칼로리
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	요구르트 + 오트밀 바 ^전곡WG개별포장IW 220 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	휴교	시나몬롤 ^전곡WG개별포장IW 232 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120
점심				
매운 치킨 화이트 +전곡WG와 치즈 시금치 딥, 살사+ 롤전곡WG 434 또는 치킨너겟v 과 롤전곡WG 260 햄버거~ 또는 치즈버거~빵전곡WG 270-288 스테어프트 크러스트 피자전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365 콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377 칠리 스프 182 작은 당근과 랜치 소스 35/55 양념 감자튀김 140 샐러드 19 과일 29-127	으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱+ + 롤 전곡WG 332 또는 야채 버거v번전곡WG 330-350 라운드 피자전곡WG 치즈^또는 페퍼로니+ 330-350 매운 치킨패티+전곡WG와 번전곡WG 400 콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377 토마토 스프 155 구운 감자튀김 110 샐러드 19 셀러리와 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127	미니 소고기 소프트 타코~ 양상추 + 토마토 + 살사 365 또는 파워볼v 581 마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치^전곡WG 433 핫도그+번전곡WG 310 콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377 치킨 앤시언트 잡곡 스프+ 149 시저 샐러드 8/63 물결모양 감자 110 란체로 콩 182 과일 29-127	휴교	나초~ 와 조각 토띠야 전곡WG + 살사 422-453 또는 야채 버거v번 전곡WG 330-350 스테어프트 크러스트 피자전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365 매운 치킨패티+전곡WG와 번전곡WG 400 콜드셋 샌드위치^전곡WG 241-377 칠리 스프 182 구운 옥수수 107 채썬 양상추와 깍둑썰기 토마토 13 양념 감자튀김 140 과일 29-127

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

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG =전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 11월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 11/08/21		화요일 11/09/21		수요일 11/10/21		목요일 11/11/21		금요일 11/12/21	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리	
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143	요구르트 + 오트밀 바 [^] 전곡WG개별포장IW 220	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186	소고기 + 치즈 미니 베이글 ^{전곡} WG개별포장IW~ 235	시나몬롤 [^] 전곡WG개별포장IW 232	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60
사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	오렌지주스 60	사과주스 60	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127
과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120
우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	우유 90-120	점심				
베이컨 치즈 햄버거* 빵 ^{전곡WG} 380 또는	마카로니엔 치즈 + 치킨바이트 ⁺ 전곡WG와 롤빵WG 437	치킨 + 야채 만두 ⁺ 와 야채밥 볶음WG 530	랜치 치킨+ 파워볼 609 또는	나초~ 와 조각 토띠야 ^{전곡WG +} 살사 422-453	치킨너겟 ^v 과 롤 ^{전곡WG} 260	파워볼 ^v 581	치킨너겟 ^v 과 롤 ^{전곡WG} 260	또는	야채 버거 ^v 번 ^{전곡WG} 330-350
매운 치킨패티 ⁺ 전곡WG와 번 ^{전곡WG} 400	야채 버거 ^v 번 ^{전곡WG} 330-350	파워볼 ^v 581	햄버거~ 또는 치즈버거~빵 ^{전곡WG} 270-288	또는	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는	마리나라 소스를 곁들인 치즈 크런치 [^] 전곡WG 433	햄버거~ 또는 치즈버거~빵 ^{전곡WG} 270-288	또는	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는
스터프트 크러스트 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 330-350	핫도그 ⁺ 번 ^{전곡WG} 310	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 330-350	또는	햄버거~ 또는 치즈버거~빵 ^{전곡WG} 270-288	핫도그 ⁺ 번 ^{전곡WG} 310	라운드 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 330-350	또는	스터프트 크러스트 피자 ^{전곡WG} 치즈 [^] 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365
콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	또는	매운 치킨패티 ⁺ 전곡WG와 번 ^{전곡WG} 400	치킨 앤시언트 잡곡 스프 ⁺ 149	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	또는	매운 치킨패티 ⁺ 전곡WG와 번 ^{전곡WG} 400
칠리 스프 182	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	치킨 앤시언트 잡곡 스프 ⁺ 149	버터넛 스쿼시 스프 ^v 324	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	시저 샐러드 8/63	버터넛 스쿼시 스프 ^v 324	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
작은 당근과 랜치 소스 35/55	토마토 스프 155	시저 샐러드 8/63	구운 감자튀김 110	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	물결모양 감자 110	구운 감자튀김 110	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
양념 감자튀김 140	구운 감자튀김 110	물결모양 감자 110	구운 칩피콩 160	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	란체로 콩 182	구운 칩피콩 160	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
샐러드 19	샐러드 19	란체로 콩 182	샐러드 19	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	과일 29-127	샐러드 19	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
과일 29-127	셀러리와 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 9/55	과일 29-127	과일 29-127	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	과일 29-127	과일 29-127	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377
	과일 29-127	과일 29-127	과일 29-127	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377	과일 29-127	과일 29-127	또는	콜드셋 샌드위치 [^] 전곡WG 241-377

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

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG =전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 11월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 11/15/21	화요일 11/16/21	수요일 11/17/21	목요일 11/18/21	금요일 11/19/21	
월요일		수요일		금요일	
11/15/21		11/17/21		11/19/21	
칼로리		아침식사		칼로리	
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 <small>전곡WG개별포장IW</small> 143 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	요구르트 + 오트밀 바 <small>^전곡WG개별포장IW</small> 220 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 <small>전곡WG개별포장IW</small> 186 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	소고기 + 치즈 미니 베이글 <small>전곡WG개별포장IW~</small> 235 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120	시나몬롤 <small>^전곡WG개별포장IW</small> 232 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	칼로리
점심					
매운 치킨 화이트 <small>+전곡WG와 치즈</small> 시금치 딥, 살사+ 롤 <small>전곡WG</small> 434 또는 치킨너겟^v 과 롤 <small>전곡WG</small> 260 햄버거~ 또는 치즈버거~ <small>빵전곡WG</small> 270-288 스터프트 크러스트 피자 <small>전곡WG 치즈</small> ^ 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365 콜드셋 샌드위치 <small>^전곡WG</small> 241-377 칠리 스프 182 작은 당근과 랜치 소스 35/55 양념 감자튀김 140 샐러드 19 과일 29-127	으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱⁺ + 롤 <small>전곡WG</small> 332 또는 야채 버거^v번 <small>전곡WG</small> 330-350 라운드 피자 <small>전곡WG 치즈^</small> 또는 페퍼로니⁺ 330-350 매운 치킨패티 <small>+전곡WG와</small> 번 <small>전곡WG</small> 400 콜드셋 샌드위치 <small>^전곡WG</small> 241-377 토마토 스프 155 구운 감자튀김 110 샐러드 19 셀러리와 그레이프 토마토/ 랜치드레싱 9/55 과일 29-127	추수감사절 스페셜 구운 터키+ 그레이비 + 그램벨리 소스 + 그린빈 + 스터핑+ 그깬 감자 417 스터프트 크러스트 피자 <small>전곡WG 치즈</small> ^ 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365 핫도그⁺번 <small>전곡WG</small> 310 콜드셋 샌드위치 <small>^전곡WG</small> 241-377 샐러드 19 과일 29-127	치즈 엔칠라다와 엔칠라다 소스 ^ + Salsa 366 또는 치킨너겟^v 과 롤 <small>전곡WG</small> 260 햄버거~ 또는 치즈버거~ <small>빵전곡WG</small> 270-288 라운드 피자 <small>전곡WG 치즈^</small> 또는 페퍼로니⁺ 330-350 콜드셋 샌드위치 <small>^전곡WG</small> 241-377 버터넛 스쿼시 스프 ^v 324 구운 감자튀김 110 구운 칩피콩 160 샐러드 19 과일 29-127	나초~ 와 조각 토띠야 <small>전곡WG +</small> 살사 422-453 또는 야채 버거^v번 <small>전곡WG</small> 330-350 스터프트 크러스트 피자 <small>전곡WG 치즈</small> ^ 또는 페퍼로니 ⁺ 320-365 매운 치킨패티 <small>+전곡WG와</small> 번 <small>전곡WG</small> 400 콜드셋 샌드위치 <small>^전곡WG</small> 241-377 칠리 스프 182 구운 옥수수 107 채썬 양상추와 각둑썰기 토마토 13 양념 감자튀김 140 과일 29-127	칼로리

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

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG=전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 11월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 11/22/21		화요일 11/23/21		수요일 11/24/21		목요일 11/25/21		금요일 11/26/21	
칼로리		칼로리		아침식사		칼로리		칼로리	
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120		요구르트 + 오트밀 바 ^전곡WG개별포장IW 220 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120		터키 햄+과 치즈를 얹힌 하와이 언 빵 전곡WG개별포장IW 186 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120		공휴일		공휴일	
점심									
베이컨 치즈 햄버거~* 빵 전곡WG 380 또는 치킨너겟v 과 롤 전곡WG 260 매운 치킨패티+전곡WG와 번 전곡WG 400 스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈 ^ 또는 페퍼로니+ 320-365 콜드셋 샌드위치 ^전곡WG 241-377 칠리 스프 182 작은 당근과 랜치 소스 35/55 양념 감자튀김 140 샐러드 19 과일 29-127		마카로니엔 치즈 + 치킨바이트+ 전곡WG와 롤빵WG 437 또는 야채 버거v번 전곡WG 330-350 라운드 피자 전곡WG 치즈^또는 페퍼로니+ 330-350 햄버거~ 또는 치즈버거 ~빵전곡WG 270-288 콜드셋 샌드위치 ^전곡WG 241-377 토마토 스프 155 구운 감자튀김 110 샐러드 19 셀러리와 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127		치킨 + 야채 만두+와 야채밥 볶음 WG 530 또는 파워볼v 581 스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈 ^ 또는 페퍼로니+ 320-365 핫도그+번 전곡WG 310 콜드셋 샌드위치 ^전곡WG 241-377 치킨 앤시언트 잡곡 스프+ 149 시저 샐러드 8/63 물결모양 감자 110 란체로 콩 182 과일 29-127		공휴일		공휴일	

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

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal=칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG=전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

2021년 11월 중, 고등학교 급식 메뉴

월요일 11/29/21	화요일 11/30/21	수요일	목요일	금요일
칼로리		아침식사		
메이플 소고기 소시지~ 팬케이크 샌드위치 전곡WG개별포장IW 143 사과주스 60 과일 29-127 우유 90-120	요구르트 + 오트밀 바 ^전곡WG개별포장IW 220 오렌지주스 60 과일 29-127 우유 90-120			
점심				
매운 치킨 화이트 +전곡WG와 치즈 시금치 딥, 살사+ 롤전곡WG 434 또는 치킨너겟 v 과 롤전곡WG 260 햄버거 또는 치즈버거~빵전곡WG 270-288 스터프트 크러스트 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 320-365 콜드섭 샌드위치 ^전곡WG 241-377 칠리 스프 182 작은 당근과 랜치 소스 35/55 양념 감자튀김 140 샐러드 19 과일 29-127	으깬 감자를 곁들인 치킨 드럼스틱 + + 롤전곡WG 332 또는 야채 버거 v번전곡WG 330-350 라운드 피자 전곡WG 치즈^ 또는 페퍼로니+ 330-350 매운 치킨패티 +전곡WG와 번전곡WG 400 콜드섭 샌드위치 ^전곡WG 241-377 토마토 스프 155 구운 감자튀김 110 샐러드 19 샐러리와 그레이프 토마토/랜치드레싱 9/55 과일 29-127			

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

영양, 알레르기, 글루틴(매부질)이 포함되어 있지 않은 식단 정보가 웹사이트에 준비되어 있습니다. www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/ 식단의 일부에는 70-180 칼로리인 잡곡이 포함될 수도 있습니다.

메뉴의 성분 설명: ~=소고기 Cal =칼로리 IW=개별포장 ^=고기 없음 p=땅콩 *=돼지고기 +=닭고기 v=채식단 WG =전곡

메뉴는 재료 공급에 따라 바뀔 수도 있습니다.

5351.22 ar • 10.21 • DFNS
이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.

